Myrna B. Shure

Khánh Toàn, Thu Hương dịch

Cha mẹ giỏi con thông minh

Giúp bạn giải quyết những vấn đề rắc rối thường ngày trong nuôi dạy con cái

alphabooks

Myrna B. Shure

CHA MẸ GIỎI CON THÔNG MINH

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

ĐÔI ĐIỀU NHẮN NHỦ

Nói với tôi, tôi sẽ quên.

Dạy cho tôi, tôi sẽ nhớ.

Để tôi làm, tôi sẽ hiểu.

– Thành ngữ Trung Hoa

Đã tám giờ sáng. Bạn nghe thấy tiếng còi xe buýt của nhà trường vang lên ở khu nhà mình, thế mà cậu nhóc bảy tuổi nhà bạn thậm chí còn chưa mặc quần áo.

Cô con gái bốn tuổi mếu máo trở về nhà, nức nở: “Tommy đánh con và làm hỏng đồ chơi mới của con”.

Một khách hàng quan trọng gọi đến nhà cho bạn, và lúc bạn đang nghe điện thì cậu con trai sáu tuổi gọi bạn rất to để đi tìm giày, mặc dù bạn đã dặn con hàng trăm lần là không được quấy rầy người lớn khi đang có điện thoại.

Ba ngày trước lễ Phục sinh, cô tiểu thư chín tuổi của bạn tuyên bố bé sẽ không cùng bạn đi thăm họ hàng vào ngày Chủ nhật.

“Thầy giáo nói con quay cóp, nhưng con không làm thế!” − đứa con mười một tuổi của bạn phẫn nộ thét lên như vậy.

Các con bạn thường cãi nhau về đồ chơi, giờ sử dụng máy tính, chơi game, hoặc các đồ vật khác như thế nào? Các em thường gây sự với bạn hay ai đó về một việc gì đó hoặc về tất cả mọi việc như thế nào? Bao lâu thì các em gây căng thẳng trong nhà một lần vì không chịu vâng lời, không làm những gì bạn bảo và cãi lại? Bạn có cảm thấy dường như mình đã cố gắng làm tất cả nhưng không giải quyết được vấn đề gì?

Nếu bạn đang có ý định tìm cách khác để xử lý những tình huống như trên thì đây chính là cuốn sách bạn cần. Ba mươi năm nghiên cứu về gia đình và trường học cho tôi thấy rằng, những đứa trẻ có khả năng suy nghĩ thấu đáo, tự mình giải quyết thành công vấn đề hàng ngày sẽ ít gặp các vấn đề về hành vi hơn và học giỏi hơn những em không thể tư duy theo cách này.

Trong hai cuốn sách Dạy con tư duy (Raising a thinking child) và Dạy tư duy cho trẻ vị thành niên (Raising a thinking preteen), tôi đã giới thiệu và giải thích một chương trình có tính thực tiễn, gồm nhiều bước, nhằm mục đích dạy trẻ các kỹ năng tư duy quan trọng, có tên là "Tôi có thể giải quyết rắc rối" (ICPS). Chương trình này mô tả các trò chơi, hoạt động và đoạn hội thoại cụ thể mà cha mẹ có thể sử dụng để dạy con mình phản ứng chín chắn và linh hoạt hơn trước những rắc rối, xung đột nảy sinh trong cuộc sống thường ngày.

Tôi đã nhận được hàng ngàn bức thư, email và cuộc điện thoại cảm động của các bậc cha mẹ từng thử áp dụng chương trình ICPS. Một số đánh giá rằng chương trình này rất nhất quán và tiện ích, như một bà mẹ đã viết:

"Cuốn Dạy con tư duy giống như một món quà đối với gia đình tôi. Đứa con gái sáu tuổi của tôi đã trở thành một người giải quyết vấn đề rất nhạy cảm, và dường như nó hiểu rất rõ nó là ai và đang nghĩ gì. Là cha mẹ, giờ đây vợ chồng tôi cảm thấy mình đang có phương pháp nuôi dạy vừa nhẹ nhàng vừa hiệu quả để hướng dẫn con mình cách giải quyết những vấn đề nảy sinh trong cuộc sống, từ chia sẻ đến áp lực đồng đẳng và hơn nữa để trở thành người lớn. Gia đình chúng tôi xin cảm ơn Tiến sĩ Shure vì những đóng góp tuyệt vời cho việc nuôi nấng con cái."

Một người khác lại tập trung vào khía cạnh cụ thể của chương trình:

"Các con tôi đã giải quyết được nhiều mâu thuẫn hơn sau khi tôi thay đổi trọng tâm. Bằng cách liên tục áp dụng kỹ thuật trò chuyện của Tiến sĩ Shure, tôi đã chuyển cho các con trách nhiệm phải tự giải quyết hầu hết các vấn đề thường ngày của chúng."

Người mẹ này đã nhận ra rằng “kỹ thuật trò chuyện” mà tôi xây dựng nên là tâm điểm của phương pháp giải quyết rắc rối. Vậy kỹ thuật này có ý nghĩa như thế nào?

Giả sử rằng cô em gái Patty bốn tuổi và cô chị gái Val tám tuổi đang cãi nhau về một bộ đồ chơi đất sét mà dì các em đã tặng cho Patty vào ngày sinh nhật. Patty bướng bỉnh tuyên bố với chị gái rằng chỗ đất sét đó là của mình nên Val không được phép chơi. Chỉ mấy phút mà hai cô bé đã la hét to đến mức mẹ chúng − Julia quyết định phải can thiệp.

Sau đây là cách mà mẹ các em sử dụng “kỹ thuật trò chuyện” để giúp hai tiểu thư giải quyết mâu thuẫn sao cho cô nào cũng hài lòng.

MẸ: Có chuyện gì đấy?

PATTY: Đây là đất sét của con, thế mà chị Val đòi lấy hết.

VAL: Con chỉ lấy có mỗi một tí. Patty chẳng bao giờ chịu chia sẻ cái gì cả, trong khi con có cái gì cũng chia cho nó.

MẸ: Patty, hai con đang to tiếng với nhau đấy. Bây giờ con cảm thấy thế nào?

PATTY: Giận lắm!

MẸ: Val, con đang cảm thấy thế nào?

VAL: Con điên mất! Patty quá ích kỷ. Không bao giờ chịu chia sẻ gì cả.

MẸ: To tiếng với nhau cũng là một cách để giải quyết rắc rối này. Vậy điều gì sẽ xảy ra nào?

PATTY: Bọn con sẽ đánh nhau.

MẸ: Cả hai con nghĩ xem có cách nào khác để giải quyết vấn đề này, sao cho cả hai đều không cảm thấy khó chịu và không phải đánh nhau không?

VAL: Em có thể lấy chỗ đất sét đỏ còn con lấy chỗ đất sét xanh, sau đó bọn con sẽ đổi cho nhau.

MẸ: Patty, như vậy có được không?

PATTY: Vâng, con sẽ làm một cái bánh và chị Val có thể dùng để ăn tráng miệng.

VAL: Được, còn con sẽ làm phần kem phủ.

Như các bạn thấy đấy, Julia không hề nói đến các cô con gái, mà thay vào đó cô đặt câu hỏi. Kỹ thuật này không chỉ trực tiếp giúp cả hai cô bé tự giải quyết vấn đề của riêng mình mà còn cho phép Julia biết được vấn đề là gì, xét trên quan điểm của lũ trẻ. Nó cũng cho Val cơ hội thể hiện cảm xúc của mình – rằng bé đang rất bực bội vì bé tin rằng thường ngày vẫn chia sẻ mọi thứ với Patty thế mà Patty lại không hề đền đáp lại.

Cũng cần phải lưu ý rằng mỗi câu hỏi của Julia đều nhằm một mục đích riêng. Chẳng hạn, khi hỏi xem cả hai chị em cảm thấy thế nào, người mẹ đang giúp các con phát triển ý thức thông cảm. Một trong những lý do giải thích tại sao yếu tố cảm thông lại quan trọng đến vậy là, nếu không quan tâm đến cảm giác của chính mình, chúng ta không thể quan tâm đến cảm giác của người khác được. Khi Julia hỏi: “Vậy điều gì sẽ xảy ra nào?”, lũ trẻ được yêu cầu phải cân nhắc về hậu quả mà hành vi của các em sẽ gây ra. Cuối cùng, để giúp các con tự mình tìm ra giải pháp cho rắc rối trước mắt, chị hỏi: “Cả hai con thử nghĩ xem còn cách nào khác để giải quyết vấn đề này, sao cho cả hai đều không cảm thấy khó chịu và không phải đánh nhau?”

Khác là một từ chìa khóa trong kỹ thuật trò chuyện. Bạn sẽ thấy ở một số chương trong cuốn sách này, có rất nhiều từ mà tôi cho in nghiêng nhằm thể hiện rằng chúng đang được sử dụng theo cách mới. Các từ khác – chẳng hạn như không, trước, và sau – đều trở thành từ chìa khóa khi dùng, chẳng hạn như trong những câu hỏi: “Ý kiến của con tốt hay không tốt nào?”, “Điều gì đã xảy ra trước khi con đánh bạn?”, “Sau đó thì điều gì sẽ xảy ra?”.

Để lũ trẻ suy nghĩ về những câu hỏi đó, hãy sử dụng các từ khóa này và cả những từ khác nữa, điều thú vị sẽ xảy ra. Thay vì bỏ đi mà trong lòng giận dữ, bất lực, buồn chán, hoặc bị áp đảo, các em sẽ cảm thấy được trao quyền tự quyết và dễ chấp nhận giải pháp hơn. Theo kết quả nghiên cứu của tôi, trẻ em có xu hướng sẵn sàng thực hiện giải pháp các em tự nghĩ ra hơn là những giải pháp mà cha mẹ cho là tốt nhất.

Vậy, phương pháp giải quyết vấn đề này khác gì với những phương pháp khác mà các bậc cha mẹ có thể sử dụng để giải quyết rắc rối xảy ra với con mình? Hãy trở lại với tình huống các cô con gái đang giận dữ của Julia, và giả sử như chị sử dụng điều mà các nhà tâm lý học gọi là "khẳng định quyền lực", tôi thì gọi đơn giản là "phương pháp quyền lực". Có thể chị sẽ nói: "Đưa chỗ đất sét đấy đây cho mẹ. Nếu hai con không nhường nhau, mẹ sẽ cất đi và sẽ chẳng đứa nào có đất sét hết". Hoặc: "Mẹ không muốn nghe các con to tiếng với nhau chút nào nữa. Patricia! Không được ích kỷ như vậy!" Các biện pháp như quát mắng, ra lệnh, tịch thu những gì lũ trẻ muốn, hoặc thậm chí biện pháp cách ly cổ lỗ, có thể mang lại kết quả mong muốn là dừng trận chiến lại, chỉ làm hài lòng các bậc cha mẹ trong một thời gian rất ngắn.

Đấy là vì "phương pháp quyền lực" đã bỏ qua một phần cực kỳ quan trọng trong "bức tranh": bản thân lũ trẻ. Các em cảm thấy thế nào? Chắc chắn chúng vẫn giận dữ và chán nản như lúc trận chiến mới bắt đầu. Không chỉ vậy, các em còn không học được cách tự mình giải quyết vấn đề, và điều này rất dễ đồng nghĩa với việc khi thời gian cách ly đã hết, các em lại cãi nhau về bộ đồ chơi đất sét. Và ngày hôm sau, các em sẽ rất dễ cãi nhau về một thứ khác. Một điều nguy hiểm khác trong "phương pháp quyền lực" là dần dần, các em sẽ cảm thấy bị chế ngự nhiều đến mức trở nên lãnh đạm hoặc hằn học, và có thể sẽ trút sự chán nản đó lên đầu bạn bè.

Các cách khác mà Julia có thể sử dụng là "phương pháp gợi ý" và "phương pháp giải thích" theo thuật ngữ của tôi. Nếu Julia sử dụng "phương pháp gợi ý", chị sẽ bảo với các con điều gì nên làm chứ không phải là điều gì không nên làm. Chẳng hạn, có thể chị sẽ nói:

“Con nên hỏi xin thứ mà con muốn”, hoặc “Con nên chia sẻ đồ chơi của mình”. Nếu sử dụng “phương pháp giải thích”, chị sẽ nói: “Nếu hai con không học cách chia sẻ, sẽ không có ai chơi với các con nữa, và các con sẽ không có ai làm bạn cả”. Phương pháp này hoạt động trên cơ sở giả sử rằng lũ trẻ hiểu được hành vi của mình có tác động như thế nào và ít khi thực hiện những hành vi làm tổn thương bản thân cũng như người khác. Theo phương pháp giải thích, Julia có thể áp dụng thông điệp “mẹ” vốn được sử dụng rất rộng rãi, chẳng hạn như: “Mẹ rất bực vì các con cứ cãi nhau như thế”.

Trong khi hai phương pháp gợi ý và giải thích tỏ ra có hiệu quả tích cực hơn so với phương pháp quyền lực, các bậc cha mẹ sử dụng cả ba phương pháp này vẫn còn nghĩ cho con mình. Thay vì yêu cầu các con tự mình giải quyết vấn đề, họ độc thoại một chiều. Những người này đang bảo, chứ không phải đang trò chuyện với con mình, và rất có khả năng là các em đã bỏ ngoài tai những lời gợi ý, giải thích của cha mẹ. Hơn nữa, cuối cùng các bậc cha mẹ sẽ cáu tiết lên bởi vì con họ không nghe lời − điều này dẫn tới kết cục là không bên nào đạt được gì cả.

Trên thực tế, trong ba phương pháp này, không có phương pháp nào khích lệ cha mẹ nhận ra hay hiểu được cảm giác của con mình; chúng cũng không chú trọng đến cảm giác của phụ huynh khi họ vấp phải những tình huống căng thẳng xảy ra với con họ.

Sử dụng kỹ thuật trò chuyện như một phương pháp giải quyết vấn đề - phương pháp mà Julia đã áp dụng với hai cô con gái - sẽ giải quyết được cả mong muốn lẫn khả năng dễ bị tổn thương của cha mẹ và con cái. Kết quả sẽ là cả hai bên cùng giải quyết được vấn đề.

Julia biết điều này. Chị là một phụ huynh biết suy nghĩ.

Bản chất của một phụ huynh biết suy nghĩ là chủ động, chứ không phải thụ động. Dù con bạn có vướng phải rắc rối với anh chị em, bạn học, bạn bè hay với chính bạn, một phụ huynh biết suy nghĩ phải cân nhắc các trường hợp, quyết định xem phải phản ứng thế

nào và giúp lũ trẻ xác định được cần phải nghĩ thế nào, chứ không phải là nghĩ cái gì, để từ đó các em có thể tự mình giải quyết vấn đề.

Bây giờ, hãy xét trường hợp ba đứa trẻ năm tuổi đều muốn sử dụng một món đồ chơi rất hấp dẫn.

Lenny nói với em trai: “Đưa cho anh cái tàu hoả! Nó là của anh và giờ đến lượt anh chơi”. Khi cậu em từ chối, Lenny giật lấy món đồ chơi và rời phòng.

Sonja hỏi xin chị gái để được chơi búp bê một lúc. Khi bị chị từ chối, Sonja giận dỗi bỏ đi.

Anthony xin em trai cho chơi với chiếc xe tải một lúc. Khi em từ chối, cậu bé hỏi: “Tại sao lại không được?”

Cậu em trả lời: “Em cần nó, em đang dập một đám cháy”.

Anthony đáp lại: “Anh có thể giúp em một tay. Để anh đi kiếm cái vòi và chúng ta sẽ cùng nhau dập lửa”.

Vậy Athony khác với Lenny và Sonja ở điểm nào? Lenny phản ứng với thất vọng bằng cách hành động, trong trường hợp này là cướp lấy đồ chơi. Sonja mạo muội đưa ra đề nghị − được chơi với con búp bê một lúc – khi bị từ chối, cô bé đã từ bỏ và rút lui.

Anthony không làm vậy. Khi nhận ra rằng giải pháp thứ nhất của mình không phát huy hiệu quả, cậu vận dụng tiếp giải pháp thứ hai. Trong khi Anthony có thể nghĩ đến việc đánh cậu em và cướp lấy món đồ chơi thì cậu bé đã không làm thế. Ý thức thông cảm của cậu bé đã không cho phép cậu làm như vậy. Thay vào đó, cậu tìm nhiều cách thương lượng để đạt được điều mình muốn mà không làm tổn thương cả mình lẫn em trai. Cậu bé có khả năng cân nhắc đến mong muốn của cả hai.

Athony là một đứa trẻ biết suy nghĩ.

Tất cả mọi trẻ em đều có thể học suy nghĩ theo cách của Anthony. Khả năng giải quyết rắc rối không chỉ tác động lâu dài đến hành động hiện tại của trẻ em mà như kết quả nghiên cứu của tôi, nó còn ảnh hưởng sâu sắc đến những hành động trong tương lai của các em, chẳng hạn như chống lại áp lực đồng đẳng để không tham gia vào những hành vi có hại như thử ma tuý, rượu, tình dục không an toàn và bạo lực.

Và đi xa hơn nữa, đứa trẻ biết suy nghĩ sẽ có nhiều khả năng trở thành phụ huynh biết suy nghĩ.

Khi viết cuốn Cha mẹ giỏi, con thông minh (Thinking Parent, Thinking Child), mục đích của tôi là giới thiệu tóm lược những rắc rối thường ngày đầy thách thức mà các bậc cha mẹ và con cái – từ lúc chuẩn bị đi học cho đến tuổi vị thành niên – phải đối mặt, cũng như những công cụ thực hành để biến các rắc rối đó thành giải pháp.

Cuốn sách được sắp xếp theo chủ đề. Mỗi chương tập trung vào một vấn đề riêng – chẳng hạn như giận dữ, xâm phạm hoặc thông cảm – với những ví dụ minh họa cho từng vấn đề. Cách tổ chức này cho phép bạn xem xét từng đề tài theo nhiều khía cạnh khác nhau.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ học được cách dạy con mình kỹ năng đưa ra quyết định đúng đắn, đồng thời tự do sử dụng các kỹ năng đó. Bạn sẽ học được cách hướng dẫn con thay đổi hành vi hoặc trở nên bớt dữ dằn hơn, bớt rụt rè hơn, bớt sợ hãi hơn; biết hợp tác và thông cảm hơn; có khả năng thích nghi cũng như đối mặt với những chán nản, thất vọng trong cuộc sống. Bạn cũng sẽ thấy các kỹ năng giải quyết mâu thuẫn hỗ trợ con bạn trong việc học hành như thế nào. Và, bạn sẽ thấy con mình ngày càng biết cảm thông thật sự. Nhờ phương pháp giải quyết vấn đề, trẻ em sẽ bắt đầu hiểu rằng cha mẹ chúng cũng nhạy cảm.

Một số chương sẽ khuyến khích bạn dùng chính hành vi của mình làm gương cho con cái. Chúng sẽ đặt ra cho bạn những câu hỏi mang tính gợi ý: Phạt cách ly thật sự có lợi như thế nào? Đánh đòn là giúp đỡ hay làm đau con? Chúng ta sẽ làm gì khi tôi nghĩ một đằng về vấn đề nào đó còn vợ/chồng tôi lại nghĩ một nẻo? Tôi có

cần phải học cách lắng nghe không? Tôi làm chuyện này thế nào? Tôi phải nói gì với con tôi khi tôi không giữ lời hứa?

Khi sử dụng cuốn sách này, bạn không chỉ có đủ tự tin để xử lý những rắc rối thường ngày mà còn học được cách làm thế nào để hàng ngày cho con cái tiếp xúc với kỹ thuật trò chuyện giải quyết vấn đề. Và bạn cũng được đảm bảo rằng, con bạn sẽ có những công cụ cần thiết để đối diện với cuộc đời, không chỉ trong hôm nay mà còn trong năm tới, mười năm tới và đến tận lúc trưởng thành. Ngay cả khi đã biết chương trình ICPS của tôi trong những cuốn sách trước, bạn cũng vẫn sẽ thấy rằng Cha mẹ giỏi, con thông minh là một nguồn tham khảo vô giá mà lại dễ sử dụng khi rắc rối xảy ra và chắc chắn chúng sẽ xảy ra.

Mặc dù tôi hoàn toàn tin tưởng rằng phương pháp của mình hữu ích và hiệu quả, tôi vẫn không bao giờ phủ nhận hoàn toàn bất cứ một kỹ thuật nuôi dạy con cái nào. Chẳng hạn, tôi sẽ không bao giờ khuyên bạn đừng quát mắng con cái hay đừng thể hiện mình giận dữ. Làm vậy sẽ chẳng tự nhiên chút nào. Tất cả chúng ta đều phải bộc lộ cảm xúc của mình, và lũ trẻ phải học cách đối mặt với thực tế đó. Tuy nhiên, nếu như bạn luôn luôn hoặc gần như lúc nào cũng phản ứng bằng cách nổi giận và trừng phạt con bạn mỗi khi chúng làm điều gì đó trái ý, các em sẽ rất khó mà trở nên tự lập, biết suy nghĩ. Trong khi không hề bảo các bạn cần phải làm gì, tôi mang đến cho bạn những cách nhìn mới về vấn đề để giúp bạn quyết định xem điều gì là tốt nhất cho bản thân và gia đình.

Tháng 11 năm 2000, nhà nghiên cứu Irving Sigel thuộc Đại học Princeton đã nói với tôi: “Mỗi khi người ta dạy trẻ em điều đã khám phá cho riêng mình, đứa trẻ sẽ không còn phát minh ra điều đó được nữa, và do vậy nó cũng hoàn toàn chẳng hiểu gì về điều đó cả”. Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ giúp bạn tạo cơ hội cho con khám phá được cách tìm tòi và hiểu rõ về thế giới của chính bản thân mình.

Và liệu một đứa trẻ còn có thể học cách nghĩ này ở đâu tốt hơn ở nhà? Theo Bonnie Aberson, nhà tâm thần học và tâm lý trường học đã thực hiện chương trình ICPS hơn 15 năm, “Trẻ em nên biết

những tình huống khó khăn trong các môi trường khác, dù phức tạp đến mức nào, vẫn có thể giải quyết được trong gia đình tổ ấm, nơi mọi người được lắng nghe, chấp nhận. Chính mối giao tiếp cởi mở mang tính chấp thuận, mà ICPS củng cố, sẽ giúp tăng cường mối quan hệ và cảm giác được trao quyền sẽ góp phần giải quyết mọi vấn đề".

Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu, nhưng cũng không bao giờ là quá sớm cả.

Điều chúng ta sẽ thật sự nói với con em chúng ta là: "Bố mẹ quan tâm đến cảm giác của con, suy nghĩ của con, và bố mẹ muốn con cũng quan tâm nữa". Chúng ta cũng sẽ khẳng định: "Bố mẹ tin con sẽ quyết định đúng". Sau khi thử phương pháp giải quyết vấn đề mô tả trong cuốn Cha mẹ giỏi, con thông minh, tôi tin rằng bạn sẽ cảm thấy an toàn khi đặt niềm tin đó.

PHẦN 1. Xử lý cảm giác

Đứa trẻ nào có khả năng kiểm soát cuộc đời

sẽ không để cho cuộc đời kiểm soát lại chính mình.

Một hôm nào đó, ngay khi cô con gái vừa từ trường trở về nhà, bạn có thể biết điều kỳ diệu nào đó đã đến với con mình nhờ đọc được niềm hạnh phúc trong ánh mắt, trong bước chân, thậm chí trong dáng điệu của cô bé. Cô bé vui sướng đến mức gần như không thốt được nên lời khi nói với mẹ: “Mẹ còn nhớ bản báo cáo sách mà con phải viết không? Hôm nay cô giáo trả bài và cho con điểm cao nhé. Con được 10 điểm!”

Niềm vui như thế thường rất dễ lan từ người này sang người khác. Bạn biết cách phải trả lời thế nào: “Thật là tuyệt vời! Mẹ mừng cho con đấy!”

Vào ngày thường, cảm giác của con gái bạn khó nhận biết hơn. Cô bé nhìn e dè và không nói gì nhiều. Bạn không biết phải hỏi thế nào để giúp con mình cởi mở hơn, thậm chí còn không biết là cô bé có muốn nói chuyện hay không. Nếu bạn thúc ép, có thể con bạn sẽ thất vọng và khép mình hơn.

Một hôm, con bạn về nhà trong tình trạng cực kỳ tồi tệ. Khi được hỏi, cô bé trả lời bằng giọng yếu ớt đến mức gần như không nghe thấy gì: “Jamie bảo rằng bạn ấy không muốn chơi thân với con nữa”. Bạn sẽ phải nói gì? Làm thế nào để giúp con bạn cảm thấy hơn?

Cảm giác không chỉ có ở tất cả mọi người mà còn hiện hữu từ lúc người ta mới sinh ra. Chỉ cần quan sát một đứa trẻ sơ sinh đang được cho ăn và để ý theo dõi, ta có thể thấy những diễn biến cảm xúc trên gương mặt bé, ta sẽ biết khi đứa bé giận dữ, chán nản, ngạc nhiên, thỏa mãn hay sung sướng. Nhưng cảm giác cũng là thứ rất khó nắm bắt.

Mặc dù cảm giác không miêu tả được (chúng ta không thể sờ mó hay ngửi cảm giác), nhưng rõ ràng nó có thật và cũng có thành phần vật lý: chúng ta có xu hướng cảm nhận được cảm xúc trong cơ thể mình. Một số người cảm nhận được sự sợ hãi trong lõm thượng vị; một số khác thì ở sau gáy. Mỗi chúng ta có một phản xạ khác nhau.

Bước đầu tiên để giúp con bạn xử lý cảm giác là hãy xử lý cảm giác của chính bản thân bạn. Bạn có thể bắt đầu bằng nhận thức về những phản ứng cảm xúc của mình trước biến động cuộc sống. Bạn cảm thấy thế nào khi một điều tuyệt vời xảy ra, chẳng hạn như được thăng tiến trong công việc?

Bạn cảm thấy thế nào khi bạn muốn một điều gì đó hoặc nghĩ rằng điều gì đó sẽ xảy ra nhưng nó lại không xảy ra? Bạn có nổi nóng, cảm thấy thất vọng và buồn chán? Bạn có đổ lỗi cho người khác, bỏ cuộc hay tìm cách cải thiện tình hình?

Khi đã xác định được cảm giác và phản ứng của chính mình đối với những việc như vậy, bạn có thể giúp con xác định cảm giác và phản ứng của bé. Trẻ em học hỏi về cảm giác từ chúng ta. Chẳng hạn, khi cảm thấy hạnh phúc hoặc nhìn thấy con mình hạnh phúc hay buồn bã, chúng ta gọi tên chính xác của cảm giác: “Hôm nay trông con thật hạnh phúc!”, “Tại sao trông con buồn vậy?”. Dần dần, trẻ em sẽ học được cách sử dụng đúng từ diễn tả từng cảm giác bên trong.

Gọi tên cảm xúc là một công cụ hữu hiệu. Khi mô tả được cảm giác của chính mình, trẻ em cảm thấy mình kiểm soát bản thân và thế giới riêng tốt hơn. Đấy là lý do tại sao người ta lại cần phải giúp trẻ em nhận biết được đầy đủ cung bậc cảm xúc. Khi được hỏi về cảm giác, nhiều trẻ sử dụng những từ ngữ như “tốt”, “kinh khủng”, “xấu”, “tồi tệ” hoặc “kinh hoàng”. Rất ít em trả lời “hạnh phúc”, “tự hào”, buồn chán”, “thất vọng”, “sợ hãi”. Xác định được từ ngữ mô tả cảm giác không chỉ giúp trẻ hiểu rõ hơn các em đang cảm thấy thế nào, mà nó còn có thể quyết định xem các em cần phải làm gì tiếp theo. Khi cảm thấy buồn chán, trẻ có thể sẽ hành động khác so với khi cảm thấy thất vọng. Nếu chỉ nghĩ rằng mình cảm thấy “tồi tệ”, “kinh khủng”, hoặc “khủng khiếp”, đứa trẻ sẽ không thể nào đưa ra được quyết định rõ ràng về bước phải làm tiếp theo.

Bên cạnh việc giúp trẻ học cách đặt tên và nhận biết cảm giác, cũng cần phải giúp các em cảm thấy thoải mái khi thể hiện cảm xúc của mình. Khi tiến hành nghiên cứu về trẻ em, tôi nhận thấy rằng thời điểm trẻ (gồm cả bé trai và bé gái) cảm thấy thoải mái, các em sẽ thích nói về mọi loại cảm xúc của mình, kể cả những cảm xúc không thật sự tốt đẹp.

Khi trẻ trở thành người giải quyết rắc rối giỏi, các em sẽ có khả năng tư duy về những hệ lụy có thể xảy ra khi thể hiện suy nghĩ và cảm giác của chính mình. Lúc đó, các em quyết định được việc kết hợp suy nghĩ và cảm giác đó với những yếu tố khác có đủ an toàn hay không − chẳng hạn như các em trò chuyện với bạn bè về một nỗi sợ hãi mà không phải lo rằng cuộc trò chuyện sẽ quay lại ám ảnh các em. Điều này mang đến cho các em ý thức về sức mạnh, bởi vì nó đã giúp các em quyết định điều gì sẽ nói với người khác và điều gì sẽ được giữ lại trong lòng.

Các chương mà bạn sẽ đọc trong Phần I sẽ minh họa những phương pháp giúp con bạn đối diện với cảm giác đôi khi rất khó diễn đạt (đặc biệt là ở em trai) như thất vọng, vỡ mộng, buồn chán, sợ hãi và những cảm giác nhiều khi rất khó kiểm soát như giận dữ. Tôi cũng sẽ đi sâu khám phá những cảm giác khó nắm bắt hơn, đôi khi trở thành mãn tính, như căng thẳng và lo lắng dù chúng bắt nguồn từ việc đến trường lớp mới, làm bài thi, những áp lực cảm xúc có thể ảnh hưởng đến việc học hành, hoặc việc phải đối mặt với những tình huống không thể kiểm soát được, chẳng hạn như một căn bệnh mãn tính đe dọa tính mạng ai đó trong gia đình. Cuối cùng, tôi sẽ xem xét các cảm giác mang tính tàn phá như cảm giác mất mát − khi một người bạn chuyển đi, con vật cưng bị chết, hoặc một thành viên yêu dấu trong gia đình qua đời.

Bạn cũng sẽ thấy việc học cách vượt qua những hoàn cảnh khó khăn như thế sẽ giúp con bạn thành người biết quan tâm, thông cảm để hiểu và chấp nhận cảm xúc của chính mình. Các em cũng sẽ hiểu rằng mình có thể kiểm soát những cảm xúc đó. Điều này giúp trẻ có cảm giác đang kiểm soát cuộc sống của mình − đồng nghĩa với việc các em sẽ dần bớt bị động trước cuộc sống.

1. Giận dữ

Ôi, những cơn tam bành!

Bạn cùng cậu con trai ba tuổi vừa bước vào cửa hàng rau quả thì cậu bé nhìn thấy một hộp ngũ cốc loại yêu thích. Con bạn với lấy cái hộp và nhìn thèm thuồng, nhưng bạn không muốn mua bởi vì món đó quá ngọt, và bạn chọn một loại khác ít đường hơn. Cậu bé giận dữ kéo ghì lấy chiếc xe đẩy. Cơn giận dữ ngày càng tăng, cậu bé đập chân đập tay, mặt đỏ lựng, và bạn cảm thấy nôn nao kinh khủng ở lõm thượng vị. Cậu bé lại sắp sửa nổi cơn tam bành một lần nữa. Cơn tam bành luôn xuất hiện vào những thời điểm tồi tệ nhất có thể.

Bây giờ, con trai bạn đang gào khóc và bạn phải vạch ra những việc cần làm ngay.

Bạn có thể van xin con đừng khóc nữa, nhưng chắc chắn cậu bé sẽ không nghe. Bạn có thể không đưa cậu bé đến sân chơi khi xong việc như đã hứa, nhưng điều này cũng chẳng làm nó bận tâm. Bạn có thể lờ đi và hy vọng mọi việc đâu sẽ vào đấy, nhưng bạn biết kết quả sẽ không như vậy. Bạn có thể nhượng bộ và cho cái hộp vào xe đẩy, nhưng bạn không muốn con mình lớn lên với ý nghĩ cứ khóc thật lực là đạt được điều mong muốn. Bạn có thể nổi giận trở lại − cao giọng, giật cái hộp khỏi tay con − nhưng làm sao bạn có thể kỳ vọng con mình học được cách kiểm soát cảm xúc trong khi chính bạn không làm được điều đó?

Hơn nữa, trong các khả năng trên, không một khả năng nào tỏ ra hợp lý hay hiệu quả. Chẳng có phương pháp xử lý giận dữ nào hoàn hảo cả. Tuy nhiên, vẫn có cách để chống lại những cơn tam bành. Đó là không cho chúng cơ hội xuất hiện.

Bạn có thể thực hiện điều này bằng cách chơi trò "giống và khác" với con mình.

Một buổi chiều, khi bạn và con cảm thấy thật sự thoải mái và vui vẻ với nhau, hãy bảo con quan sát các động tác của cánh tay bạn. Trước hết, hãy dang rộng cánh tay và tạo thành các vòng tròn lớn. Sau đó, hãy vỗ tay thật lớn rồi hỏi con: “Các động tác mẹ vừa làm giống nhau hay khác nhau?”

Khi con bạn trả lời “Khác”, hãy nghĩ ra hai động tác khác nhau mà bạn có thể dùng chân tạo ra để bé trả lời đúng một lần nữa. Sau đó, bạn bảo con hãy dùng cơ thể làm hai động tác và hỏi bạn xem hai động tác đó giống hay khác nhau.

Bạn cũng có thể chơi trò này ở ngoài sân chơi. Bạn có thể nói: “Hãy nhìn vào hai bạn kia nhé. Áo các bạn đó màu giống nhau hay khác nhau?”

Trò chơi này cũng áp dụng được khi xem tivi, lái xe hoặc đi bộ đến nhà bạn bè, nó có mục đích của trò chơi là dạy trẻ biết phân biệt từ giống và từ khác.

Vậy điều này liên quan gì đến những cơn giận dữ? Lần sau khi bạn đến cửa hàng hoặc đang ở đâu đó và cảm nhận được cơn tam bành của con sắp nổ ra, bạn có thể nhẹ nhàng bảo trẻ: “Chúng ta hãy chơi trò ‘giống và khác’ nhé. Con có thể nghĩ ra một cách khác để nói cho mẹ biết con đang cảm thấy thế nào ngay lúc này được không?”

Một em bé ba tuổi đã ngừng khóc ngay khi mẹ bé đặt câu hỏi nói trên. Bé nhớ lại trò chơi đã từng thực hiện với mẹ, nhoẻn miệng cười và nói: “Có chứ, con có thể dùng tay vẽ hình tròn đấy!”. Cơn tam bành chỉ còn là dĩ vãng.

Một đứa trẻ khác, bốn tuổi, đang sắp sửa gào khóc trên sân chơi thì được mẹ hỏi: “Con có thể nghĩ ra một cách khác để nói cho mẹ biết con đang cảm thấy thế nào không?”

Cô bé nhận ra từ khác, dừng khóc, cười gượng gạo một lúc rồi dịu xuống. Một cô bé năm tuổi đang gào lên đòi kem bỗng ngừng khóc khi mẹ đặt ra câu hỏi như trên, ngây ngô nói: “Nhưng kem sẽ giúp

con lớn lên”. Người mẹ không thể nào nhịn được cười. Tập trung mọi quyết tâm để không phải nhượng bộ, cuối cùng cô đã giữ được thế của mình. Chỉ vài phút, đứa trẻ vừa gào khóc ầm ĩ đã chuyển ngay sang cười vui.

"Con có thể nghĩ ra một cách khác để nói cho mẹ biết con đang cảm thấy thế nào không?”

Hãy biến những cơn tam bành thành cơ hội để dạy con biết rằng nó được và có thể lựa chọn một trong số rất nhiều khả năng để thể hiện cảm giác của mình. Bằng cách đó, cả hai mẹ con sẽ kiểm soát được cảm xúc của mình tốt hơn.

Chửi bới ầm ĩ!

Một hôm, bé Darren tám tuổi đi học về với vẻ mặt rầu rĩ. Bé nói: “Con đánh nhau với một đứa trên xe buýt. Con ghét nó lắm. Nó là đồ nói dối khốn nạn”. Rosemary, mẹ cậu bé, chưa bao giờ nghe bé nói những từ như thế cả, và mặc dù rất thông cảm với tâm trạng con trai lúc đó chị vẫn ngay lập tức yêu cầu con không bao giờ được nói năng như thế nữa.

Một lúc sau, khi bé nói chuyện điện thoại với bạn, chị nghe bé nói: “Cô giáo dạy toán của tớ là đồ chó”.

“Darren!”, chị cắt ngang câu chuyện của cậu bé. “Không bao giờ được nói năng như thế nữa! Đi về phòng!”. Bé sập cánh cửa mạnh đến nỗi tưởng như ngôi nhà rung lên.

Tối hôm đó, khi Rosemary hỏi cậu bé về bài tập khoa học ở nhà, bé trả lời: “Con không biết cái quái gì đang diễn ra ở lớp học đó nữa”.

Rosemary hoàn toàn choáng váng. Chuyện gì đang xảy ra với con mình vậy? Bé chưa từng nói chuyện như thế bao giờ. Chị biết chắc một điều rằng trẻ phải tiếp xúc rất nhiều với các câu chửi thề trong bài hát, phim ảnh, thậm chí cả trên ti vi. Nhưng tại sao bé lại đột nhiên phát ra những từ chướng tai đến thế?

Chị yêu cầu con ngừng lại, giải thích rằng chị không thích nghe những lời như vậy chút nào. Cậu bé trả lời: “Nhưng mọi người đều nói như vậy cả”. Sau đó, chị giải thích rằng những từ tục tĩu sẽ làm cho một số người cảm thấy khó chịu. Cậu bé đáp: “Bạn của con không thấy thế”. Và khi chị hỏi con xem tại sao lại dùng những từ thô lỗ như vậy, cậu bé nhún vai trả lời: “Vì kiểu nó phải thế!”

Rosemary đành bó tay. Chị có thể làm được gì bây giờ?

Rosemary cố nghĩ xem liệu có điều gì đang làm cậu bé khó chịu không mà phải dùng đến thứ ngôn ngữ khó nghe vậy. Chửi thề có thể là hậu quả của một rắc rối trong thực tế, chứ không phải là bản chất của trẻ. Chẳng hạn, bé Jerome mười tuổi vốn học rất giỏi toán bỗng nhiên không nắm được môn phân số và do đó cảm thấy rất thất vọng. Vì tự cao nên không chịu nhờ người khác giảng hộ, em bắt đầu trượt các kỳ thi toán. Cậu bé bắt đầu chửi thề, đặc biệt là trong các câu chuyện về nhà trường. Đây là một cách để em thể hiện sự cáu giận của mình. Khi bố mẹ phát hiện ra nguyên nhân dẫn tới rắc rối của Jerome, họ sắp xếp cho em được phụ đạo về môn phân số, nhờ đó không chỉ nâng thứ hạng của em lên mà còn giúp em chấm dứt việc chửi thề.

Mặc dù vậy, những đứa trẻ như Darren nhiều lần chửi bậy và trở nên ngang bướng khi các em gặp cú sốc nào đó. Nếu nghi ngờ có vấn đề đang khiến con mình chửi bậy, bạn có thể hỏi:

“Con nghĩ mẹ sẽ cảm thấy thế nào khi nghe con nói như thế?”

“Con có thể nghĩ ra cách khác để nói cho mẹ [hoặc bạn bè] biết con đang cảm thấy thế nào không?”

Khi được hỏi những câu này, Darren ngạc nhiên đến mức không còn chửi bậy nữa. Cậu bé cũng bắt đầu nhận ra rằng mẹ mình cũng có cảm xúc. Và cậu bé không bao giờ còn chửi bậy nữa.

“Mẹ, con ghét mẹ!”

Bé Paul chín tuổi vì mải chơi với bạn ở trường sau giờ học nên về nhà muộn và không kịp hoàn thành bài tập về nhà. Đây là lần thứ hai trong tuần Paul vi phạm kỷ luật học tập. Fran, mẹ cậu bé, rất bực vì chuyện này, do đó khi cậu bé vào ăn tối, chị nói: "Nếu còn tái phạm, con sẽ bị cấm đi chơi một tuần liền".

Paul cảm thấy rất khó chịu. Cậu bé nheo mắt lại, mặt đỏ ửng lên, và phản ứng thành lời: "Mẹ, con ghét mẹ!".

Fran có cảm giác nhói đau trong lòng. Ghét là một từ rất mạnh. Trong thâm tâm, Fran biết rằng Paul không định nói rằng bé ghét mẹ, hoặc giả sử có đi nữa thì cũng chỉ vào đúng giây phút đó mà thôi. Nhưng chị không thể phủ nhận được rằng chị đang cảm thấy đau lòng, choáng váng và giận dữ thế nào, và chị không thể che giấu được cảm xúc của mình.

Nhưng chị cũng biết rằng Paul đang rất giận dữ, và chị không muốn vờ như không nhận thấy cảm giác của con trai. Chị biết không nên để khoảnh khắc này trôi qua mà không nói điều gì. Nhưng chị nên nói gì để tình hình trở nên tốt đẹp hơn chứ không phải là đổ thêm dầu vào lửa?

Nếu chị nói: "Mẹ không hề ghét con", có thể cậu bé sẽ không nghe, và dù có nghe đi nữa thì cậu cũng không quan tâm bởi vì lúc này lửa giận đang che mờ mắt cậu.

Nếu chị tìm lý do giải thích tại sao việc học cách chịu trách nhiệm lại đóng vai trò quan trọng trong quá trình trưởng thành của con người, có thể cậu bé cũng không nghe, bởi vì lúc này cậu không muốn nghe về nghĩa vụ hay lý lẽ logic.

Chị có thể nói: "Mẹ biết con nổi giận bởi vì không phải lúc nào người ta cũng làm được điều mình muốn". Cách này tốt hơn bởi vì nó giúp Paul biết rằng mẹ hiểu bé đang giận như thế nào. Nhưng không phải vì thế mà cậu bé bớt thất vọng và bối rối hơn.

Đây là cách tôi khuyên bạn nên dùng khi tình huống này xảy ra. Hãy hỏi con: "Con nghĩ mẹ cảm thấy thế nào khi con nói với mẹ như

thế?"

Paul rất ngạc nhiên khi mẹ Fran hỏi cậu bé câu này. Cậu bé đã liên tục nghĩ xem mẹ sẽ cảm thấy thế nào trước các hành động của cậu. Nhưng vì vẫn còn đang rất giận, cậu bé chỉ nhún vai nói: "Con không biết".

Và Fran hỏi tiếp: "Con có thể nghĩ ra cách khác để nói cho mẹ biết con đang cảm thấy thế nào được không?". Vẫn đang giận, Paul bỏ ra ngoài. Nhưng khi nhớ lại cái nhìn đau khổ trên gương mặt mẹ, cậu bé quay lại, xin lỗi và nói với mẹ rằng cậu không hề cố tình làm thế.

Giờ đây, khi cả Fran và Paul đều đã bình thường trở lại, Fran có thể giải quyết vấn đề đã khiến con trai chị nổi giận. Chị có thể hỏi: "Con nghĩ cần phải làm gì để hoàn thành bài tập về nhà đúng hạn?". Paul không thể nào trả lời được câu hỏi này, bởi vì cậu chưa gặp phải trường hợp như thế bao giờ; và cậu bé cần suy nghĩ. Cuối cùng, Paul nói: "Lẽ ra con nên làm bài tập trước rồi mới đi chơi với bạn" .

Khi bạn hỏi con những câu hỏi như thế, bé sẽ hiểu rằng vấn đề không phải là ở cảm giác của bé, mà là cách bé thể hiện ra cảm giác đó. Cuối cùng Paul cũng đánh giá được cách thể hiện cơn giận của bé khiến người khác đau lòng ra sao. Bé cũng học được cách nghĩ về việc người khác sẽ phản ứng trước cảm giác của mình thế nào. Khi cảm thấy giận dữ, bé tìm ra những cách thể hiện khác nhau.

Chúng ta mắng mỏ con cái nhiều bao nhiêu thì con cái sẽ nói hỗn − hoặc muốn nói hỗn − với chúng ta nhiều bấy nhiêu.

Cách nói chuyện mới của Fran với con trai không còn mang bóng dáng đe dọa trừng phạt cậu bé nữa. Và Paul cũng không còn phải "ghét" mẹ nữa.

Con bạn giận dữ ư?

Bé có thật sự hiểu hay không?

Có thể đàn ông đến từ Sao Hỏa và phụ nữ đến từ Sao Kim , nhưng trẻ em, đặc biệt là các em còn bé, thường cho rằng mình thuộc về hành tinh của riêng các em.

Hãy cùng theo dõi vài ví dụ của tôi. Một buổi sáng, khi bước vào lớp học mẫu giáo và nhìn thấy một em bé trông rất vui vẻ, hăng hái, tôi bèn lên tiếng chào: “Chào bé”.

Cậu bé trả lời: “Cháu không phải là ‘Bé’. Cháu là Richard”.

Lần khác, tôi đang đứng đợi taxi ở bên ngoài ga Penn (thành phố New York) thì nghe được gia đình đứng sau lưng nói chuyện về việc họ đã đi du lịch từ Boston đến thác Niagara và vừa đến New York. Tôi mỉm cười nói: “Các bạn đi chơi được nhiều thật đấy”.

Cô bé sáu tuổi của gia đình đó quay lại “chỉnh” tôi: “Bọn cháu không đi chơi, bọn cháu chỉ đi tham quan thôi”. Cô bé nói bằng giọng rất nghiêm chỉnh, thể hiện hoàn hảo sự cụ thể trong ngôn từ mà trẻ em có thể có được.

Ít nhất thì có vẻ như trẻ em sử dụng từ ngữ cụ thể hơn, đồng thời có cách nhìn thế giới khác chúng ta. Có lẽ đó là lý do tại sao chúng ta thường ra sức giải thích trẻ cần phải làm cái gì và tại sao phải làm thế, rồi sau đó lại cáu điên lên vì chúng không chịu làm theo ý mình. Điều chúng ta thường không nhận ra là có thể trẻ em thật sự không hiểu chúng ta đang yêu cầu các em cái gì.

Đây là ví dụ về việc cha mẹ có thể hiểu lầm hành vi của trẻ: Bé Eli bốn tuổi giận dữ ném chiếc cốc từ trên bàn xuống sàn vì bé muốn xem ti vi trong khi mẹ lại bắt bé phải ngồi yên ở bàn. Khi chiếc cốc vỡ tan tành, mẹ bắt bé về phòng, quát lên: “Không bao giờ được làm như thế nữa! Con không thể suốt ngày đập đồ như vậy được! Con cố tình làm thế và mẹ rất bực với con. Con hiểu không?”

Sợ hãi và vâng lời, Eli nói: “Vâng”. Người mẹ hài lòng khi thấy con đã nắm được bài học.

Nhưng thực tế có phải vậy không?

Khi nghĩ về tình huống này, tôi không chắc là như vậy. Theo tôi, dường như trên thực tế, một trong ba điều sau đây có thể đã xảy ra:

• Eli đã học được bài học đó, vì vậy bé sẽ không ném đồ đạc đi nữa khi không đạt được mục đích;

• Eli không hề nghe lời mẹ dạy;

• Eli không thật sự hiểu những gì mẹ bé đang cố gắng truyền đạt.

Trường hợp đầu tiên không chắc chắn lắm. Một mệnh lệnh mang tính đe dọa không thể làm trẻ thay đổi hành vi nhanh đến thế. Trường hợp thứ hai có vẻ khả dĩ hơn. Eli không thích bị mắng nên có thể bé sẽ không nghe những lời quát mắng của mẹ.

Nhưng phương án khả thi nhất là phương án thứ ba. Hầu hết trẻ em bốn tuổi đều không phân biệt được ý nghĩa thực tế của điều đang xảy ra. Vì vậy, hoàn toàn có khả năng Eli không hiểu được tại sao đập vỡ một cái cốc lại nghiêm trọng đến thế. Giống như nhiều trẻ em khác cùng lứa tuổi, có thể bé sẽ nghĩ rằng nếu bé đang bê một khay đựng cốc và vô tình va vào ai đó, làm vỡ cả năm cái cốc thì “tội” sẽ nặng hơn nhiều so với việc cố tình ném vỡ một cái cốc trong lúc giận dữ. Tại sao? Bởi vì năm bao giờ cũng lớn hơn một.

Vấn đề tương tự cũng xảy ra với bé Megan bốn tuổi khi bé giật đất sét của bạn bởi vì “Julie có nhiều hơn con”. Trên thực tế, cả hai cô bé đều có lượng đất sét bằng nhau. Nhưng Julie đã cán dẹt chỗ đất sét ra để nặn hình một chiếc bánh, vì thế nên trông nó có vẻ to hơn. Đối với Megan thì có vẻ như bé đã bị lừa.

Lần tới khi hỏi bé: “Con đã hiểu chưa?”, bạn hãy cân nhắc đến khả năng có thể bé chưa hiểu, mặc dù bé nói là đã hiểu.

Nhà tâm lý học Jean Piaget đã tiến hành nhiều cuộc thử nghiệm với con mình, từ đó rút ra được một số trò chơi có thể giúp chúng ta đánh giá được trẻ em nghĩ như thế nào về khái niệm “hơn” và “kém”, và tại sao chúng ta lại không hiểu được nhau mỗi khi cảm thấy giận dữ.

Hãy xếp mười đồng xu thành hàng, đồng này cách đồng kia một quãng nhỏ. Sau đó, xếp tiếp mười đồng khác xuống bên dưới hàng xu ban đầu. Hãy hỏi con bạn: “Hai hàng đồng xu này có số lượng bằng nhau hay hàng nào có nhiều hơn?”

Chắc chắn là bé sẽ trả lời chính xác: “Bằng nhau”.

Bây giờ, trong lúc bé đang chơi, hãy xếp hàng dưới sao cho những đồng xu nằm sát nhau hơn và hỏi: “Hai hàng đồng xu này có số lượng bằng nhau hay hàng nào có nhiều hơn?”.

Lần này, có thể bé trả lời: “Hàng trên có nhiều hơn”. Đấy là vì hàng trên nhìn dài hơn. Bé tập trung vào những gì bé nhìn thấy và vào bề ngoài của mọi vật − ngay cả khi bé nhìn thấy rằng bạn chẳng bỏ bớt đi đồng xu nào từ hàng dưới cả. Để giúp con mình thấy được điều gì đang thật sự diễn ra, hãy để bé tự mình xếp những đồng xu ở hàng dưới sát vào nhau, sau đó bạn hỏi bé xem số đồng xu có bị bớt đi hay được thêm vào hay không. Ngay cả như vậy thì có thể phải đến tận năm lên sáu hay bảy tuổi bé mới hiểu được rằng hai hàng đồng xu có số lượng bằng nhau.

Lần sau, nếu con bạn nghĩ bé đang bị đối xử thiếu công bằng trong lúc bạn cho bé số đất sét bằng với số đất sét của bạn bé nhưng mẫu kia lại trông lớn hơn, bạn hãy thử cách này: Đưa cho bé xem hai cốc nước giống nhau chứa lượng nước bằng nhau. Hãy hỏi con bạn xem có cốc nào nhiều hơn không, hay hai cốc bằng nhau. Có thể bé sẽ đưa ra đáp án đúng: “Bằng nhau”. Sau đó, trong lúc bé đang quan sát, hãy rót nước từ một cốc sang một chiếc cốc khác cao hơn nhưng bé hơn. Có thể bé sẽ nghĩ rằng chiếc cốc cao hơn, bé hơn chứa nhiều nước hơn, bởi vì nó “cao hơn”. Sau đó, rót nước từ chiếc cốc cao trở lại chiếc cốc ban đầu. Lúc này, có thể bé sẽ trả lời “bằng nhau”. Giờ hãy vo tròn hai cục đất sét cho thật giống nhau. Trong lúc bé đang quan sát, hãy làm dẹt một cục sao cho nó trông có vẻ lớn hơn. Một số trẻ sẽ hiểu ra vấn đề, nhưng một số khác phải lớn thêm chút nữa mới hiểu được.

Theo kết quả điều tra chi tiết trẻ em có cách nhìn nhận mọi việc khác hẳn người lớn. Nếu biết trẻ em có lối suy nghĩ khác, chúng ta có thể

lý giải tốt hơn hành vi của các em.

2. Vỡ mộng và thất vọng

"Con tôi ghét thất bại"

Cậu con trai tám tuổi và cô con gái mười tuổi của bạn đang chơi cờ với nhau. Khi thua, cậu em hét lên: "Chị ăn gian!"

Bạn bảo các con nên chơi lại ván khác. Lần này, con gái bạn thua. "Con thả cho em thắng đấy!", cô bé nói, làm cậu em càng tức điên lên.

Chơi bất cứ trò nào cũng vậy, hễ cứ cảm thấy sắp thua là cô con gái chín tuổi của bạn lại phá hỏng luôn trò chơi. "Đừng có lúc nào cũng điều khiển tớ như thế!" cô bé hét lên với bạn và ngừng chơi.

Cậu con trai 12 tuổi của bạn luôn thấy lo mình sẽ là người thất bại − dù đang chơi đánh bài hay chơi bi − đến mức cậu bé không dám tham gia bất cứ trò chơi nào cả.

Trong trường hợp này, bạn có rất nhiều điều để nói. Bạn có thể cố gắng thản nhiên và nói: "Lần sau con sẽ thắng thôi", có điều bạn không thể đảm bảo cho điều này được. Lần sau chưa chắc con bạn đã thắng và lần sau nữa cũng vậy. Khi con bạn không còn tin bạn nữa thì bạn chính là người thất bại thảm hại.

Bạn có thể nói: "Ngày mai con sẽ quên chuyện này thôi", nhưng chưa chắc con bạn sẽ quên.

Bạn cũng có thể an ủi con bằng cách nói: "Mẹ rất tiếc vì con đã thua. Mẹ biết rằng con đang rất buồn". Nhưng như vậy thì cuộc nói chuyện giữa hai mẹ con sẽ chấm dứt ngay lập tức. Khi nói về cảm giác của con, bạn ngăn bé khám phá xem thất bại là gì mà khiến bé có cảm giác như vậy. Thậm chí, có thể bé không hề cảm thấy buồn chút nào; trong cách nghĩ của bé, thất bại mang ý nghĩa hoàn toàn khác so với cách nghĩ của bạn.

Trở thành người thất bại tốt là một trải nghiệm để trưởng thành. Điều này đòi hỏi phải có thời gian. Khi trẻ không thích thất bại, thông thường nguyên nhân là do các em cảm giác không hay về bản thân, hoặc các em nghĩ có điều gì đó không đúng. Như lời một cậu bé giải thích cho tôi về việc cậu thua cờ cô em gái: “Cháu không nghĩ lại thua em mình”. Trong nhiều trường hợp trẻ em gặp vấn đề với cảm giác thất bại thường có nhu cầu quá mức về việc nắm quyền kiểm soát hoặc được cảm thấy mình mạnh mẽ.

Những chiến thuật tôi nhắc đến ở trên không phải là có hại, cũng không phải vô tác dụng. Có điều, chúng không phát huy được hiệu quả vì không giải quyết tận gốc rễ vấn đề con bạn gặp phải. Trên thực tế, vấn đề không nằm ở chỗ thắng thua mà ở chỗ con bạn cảm thấy thế nào.

Vậy bạn có thể làm gì để đạt được kết quả tốt hơn?

Thay vì tập trung vào trò chơi hoặc đoán già đoán non, bạn nên hỏi xem cảm giác của con ra sao. Sau khi con bạn trả lời, hãy chuyển tâm điểm chú ý sang một người khác bằng cách đặt câu hỏi: “Con nghĩ chị con sẽ cảm thấy thế nào khi con nói chị thắng được là nhờ ăn gian?”

Con bạn sẽ hiểu được rằng, chị nó cảm thấy buồn hoặc giận. Vậy là có bước khởi đầu tốt đẹp rồi.

Giờ thì bạn hãy hỏi: “Chị con lúc thắng, lúc thua hay lúc nào cũng thắng?”

Hầu như chắc chắn rằng con bạn sẽ thừa nhận cô chị chỉ thỉnh thoảng mới giành được một trận thắng mà thôi. Bạn hỏi tiếp: “Con có thể nói cách khác để khỏi làm cho chị buồn hay giận không?”

Những câu hỏi kiểu này giúp con bạn hiểu được khái niệm thắng thua theo nghĩa rộng hơn, có cân nhắc đến cảm giác của bản thân lẫn người khác. Bằng cách này, trẻ sẽ học được cách trở thành người thất bại tốt và người thắng cuộc tốt. Khi bạn tập trung vào cảm giác của con, bé sẽ hiểu và chấp nhận rằng nếu thắng làm

người ta cảm thấy dễ chịu thì thua cũng không làm người ta thay đổi chính mình.

Như W. Timothy Gallwey đã viết trong cuốn sách kinh điển Trò tennis nội tại (The Inner Game of Tennis): “Về cơ bản, tập trung vào tennis không khác gì so với việc tập trung vào thực hiện bất cứ nhiệm vụ nào… và học cách đón nhận trở ngại trong cạnh tranh sẽ tự động nâng cao khả năng tìm kiếm lợi thế của mỗi người khi gặp khó khăn trong cuộc đời”. Gallwey cũng chỉ ra rằng giành chiến thắng trong trò chơi chỉ là hiện tượng bên ngoài; nó chẳng ảnh hưởng hay thay đổi gì đến con người bên trong chúng ta.

Bạn cũng nên cho con tham gia một hoạt động mà bé dễ dàng nắm vững để bé tự tin ở chính mình. Giả sử cô con gái muốn giúp bạn làm bánh. Như vậy, không những bé học được một kỹ năng mới mà còn có khoảng thời gian đặc biệt bên bạn.

Phải mất một thời gian trẻ mới hiểu được rằng yêu thương và chăm sóc phụ thuộc vào việc các em thắng hay thua. Cha mẹ nào giúp con cảm thấy tự tin hơn sẽ có cách nuôi dạy con thành người luôn lạc quan với bản thân và sống vui vẻ. Điều đó sẽ giải phóng các em, giúp các em chỉ còn sự tập trung vào niềm vui khi tham gia trò chơi.

Như vậy, chẳng phải học thất bại cũng quan trọng như học thắng cuộc sao?

Con bạn có nhất thiết phải là tâm điểm chú ý hay không?

Con bạn muốn tham gia vào đội bóng rổ? Con bạn phấn đấu để có tên trong đội kịch của lớp, để được tham gia vào buổi hòa nhạc của trường? Thật tuyệt nếu những điều này là đúng. Trẻ em tham gia các hoạt động thể thao, kịch, văn nghệ… đều rất có lợi. Các hoạt động có tổ chức nói trên sẽ giúp trẻ:

• Học được cách làm việc nhóm và tinh thần hợp tác;

• Kết thêm bạn mới có cùng sở thích;

• Đối diện với việc buồn chán khi thất bại;

• Học cách chơi công bằng;

• Thêm thông cảm với người khác khi ném trượt bóng khỏi rổ hay ngã trên băng;

• Học cách kiểm soát thời gian để vừa hoạt động vừa hoàn thành bài tập về nhà.

Tuy nhiên, đối với một số trẻ, việc trở thành "số 1" quan trọng đến mức làm mờ nhạt cả khát vọng được chơi hoặc tham gia với bạn bè. Các bậc cha mẹ thường bị chỉ trích khi đặt quá nặng vấn đề thắng thua. Chúng ta ai cũng đã từng đọc những câu chuyện về các bậc cha mẹ quá nhiệt tình cứ chạy theo đường biên, cãi nhau với huấn luyện viên và bị cấm tham gia do tranh cãi về các tình huống bóng cũng như các cú sút. Nhưng đôi khi áp lực thành tích lại đến từ bản thân trẻ em.

Vậy, bạn sẽ nói thế nào nếu con mình quá quan tâm đến chuyện thắng thua hay trở thành ngôi sao? Sau đây là một số dấu hiệu:

• Bé trở nên chán nản và giận dỗi khi mọi việc không xảy ra theo đúng ý mình;

• Bé trở về nhà và bị căng thẳng vì áp lực phải trở nên xuất sắc hoặc vì phần thi quá khó;

• Cuộc sống của bé ngày càng trở nên mất cân bằng, do đó bé có ít thời gian và không còn quan tâm đến bạn bè và/hoặc bài học ở trường;

• Bé tuyên bố không muốn tham gia một chút nào vào môn thể thao/hoạt động đó;

• Bé cảm thấy mình thất bại bởi vì không được nhận vai chính của vở kịch hoặc không ghi được nhiều điểm nhất trong trò chơi.

Nếu con bạn có những biểu hiện như trên, có thể bạn cần phải giúp bé nhìn nhận tình huống theo một phương diện rộng lớn hơn. Chẳng hạn, nếu bé không nhận được vai chính của vở kịch, bạn có thể nói với bé những câu đại loại như: “Mười năm nữa rồi con sẽ quên chuyện này thôi mà”. Điều này có thể đúng, có thể không đúng. Nhưng vấn đề là nói chuyện về cảm giác của bé trong mười năm tới không thể nào giải quyết được cảm giác của bé hiện nay.

Bạn có thể an ủi con rằng tình yêu của bạn dành cho bé không đổi, cho dù bé có ghi được bao nhiêu bàn thắng hay đóng vai gì đi nữa − như vậy bé không cần phải trở thành ngôi sao hay người xuất sắc nhất. Điều này rất quan trọng, bởi vì có thể bé đang khao khát sự chú ý mà bé nghĩ mình đang thiếu. Hoặc bé cảm thấy em trai mình được mọi người chú ý, khen ngợi nhiều hơn vì giỏi hơn bé trong một hoạt động nào đó. Hoặc có thể bé ghen tị với một bạn cùng lớp được một mình biểu diễn trong buổi hòa nhạc toàn trường bởi vì theo bé, bạn đó nổi tiếng hơn.

Nhưng đấy cũng chỉ mới là bước đầu tiên.

Điều bạn có thể làm tiếp theo là giúp trẻ chỉ quan tâm đến niềm vui mà thôi. Khi bé Tim chín tuổi không giành được một vị trí trong đội hình xuất phát của đội bóng đá kiểu Mỹ do huấn luyện viên bảo rằng cậu quá bé, Tim không hề muốn tham gia chút nào nữa. Trước hết, bố Tim an ủi bé rằng việc không giành được vị trí xuất phát không phải là lỗi của Tim, sau đó hỏi bé: “Vậy con còn chơi tốt môn nào mà con thích nữa không?”.

Sau cuộc trò chuyện này, Tim phát hiện ra rằng bé còn giỏi cả bóng đá nữa. Bé còn phát hiện ra mình thật sự yêu thích môn thể thao này − bé rất thích được chạy khắp sân và đá bóng. Và vì tự thấy hài lòng với bản thân trên sân, bé rất dễ kết thêm bạn mới. Tim nhanh chóng nhận ra rằng chia sẻ niềm vui cùng bạn bè quan trọng hơn nhiều so với việc trở thành ngôi sao.

Bất kể con bạn làm gì, hãy giúp bé cố gắng làm hết sức mình. Nhưng bạn cũng nên giúp con suy nghĩ về phần thưởng thực thụ trong mỗi hoạt động mà bé tham gia.

Chấm dứt mè nheo

Còn gì khó chịu hơn là phải nghe con cái mè nheo? Ngay khi vừa biết nói, trẻ đã hiểu rằng chúng có thể mè nheo khi không có được điều mình muốn, hoặc có nhưng không đúng thời gian, hoặc khi mọi việc không xảy ra theo ý chúng. Khi đã bám rễ sâu, thói quen này rất khó thay đổi.

Đối với nhiều bậc phụ huynh, mè nheo giống như "cái gai trong mắt", là hành vi thuộc loại khó chịu nhất. Nó tổng hợp các yếu tố làm người ta phát điên lên như: giọng nói, nét mặt, hình dáng cơ thể… Tất cả đều dễ khiến cho cha mẹ mất hết bình tĩnh.

Mỗi phụ huynh đều muốn làm một điều gì đó để chấm dứt việc này. Bạn thử lờ đi khi cô con gái bắt đầu mè nheo, bảo bé ngừng ngay lại hoặc van xin bé hãy yên lặng, chấp nhận nhượng bộ. Tuy nhiên, vấn đề là không có cách nào trong số đó khiến bé từ bỏ thói quen mè nheo. Trên thực tế, nhượng bộ sẽ làm cho bé vô tình nhận ra rằng hễ muốn có cái gì, chỉ cần mè nheo là được.

Trước khi đối phó với hành vi gây bực mình này, bạn hãy nghĩ xem tại sao con mình lại mè nheo. Một số trẻ làm thế không phải vì các em muốn quấy rầy, chẳng qua các em không biết phải xử sự thế nào mỗi khi buồn chán. Một số khác thì biết rằng mè nheo sẽ làm bạn khó chịu nên các em cố tình hành động như thế.

Nhưng bất kể động cơ là gì các em cũng không hiểu hết, được tác động mà hành vi của mình gây ra cho người khác. Sự hiểu biết đó cần được mở rộng trên cơ sở tình thương yêu. Bạn có thể sử dụng phương pháp giải quyết vấn đề để hoàn tất điều này; nó sẽ giúp con bạn suy nghĩ về những việc đang làm trên một góc nhìn mới.

Trước hết, hãy hỏi bé: "Con cảm thấy thế nào khi em con hoặc bạn bè cứ mè nheo với con?". Câu hỏi này có thể sẽ làm bé ngạc nhiên, bé sẽ liên tục suy nghĩ về việc giọng nói tác động đến người khác ra sao. Có thể đấy là lần đầu tiên bé để ý đến tác động của việc mè nheo đối với bản thân mình. Có thể bé sẽ nói mình không thích bị mè nheo như thế nào.

Đó là khi bạn nên đặt câu hỏi: “Con nghĩ mẹ cảm thấy thế nào khi con liên tục mè nheo như vậy?”

Lúc này, có thể bé đã nhận ra rằng nếu bé không thích bị mè nheo thì bạn cũng vậy.

Sau đó, bạn hỏi tiếp: “Khi con mè nheo thì con có cảm giác thế nào?”

Câu hỏi này cũng giúp con bạn giải quyết được một vấn đề khác mà bé chưa bao giờ nghĩ đến: bé mè nheo vì cảm giác bên trong bé. Một khi đã xác định được cảm giác của mình, bé sẽ không còn buông lỏng mình theo cảm giác nữa mà có trách nhiệm hơn trong việc thể hiện chúng.

Bạn hãy hỏi: “Con có thể nghĩ được cách nào khác để cho mẹ biết con đang cảm thấy thế nào lúc này?”

Điều này giúp bé nhận ra rằng bé đang đứng trước nhiều cách lựa chọn để thể hiện bản thân. Đến năm lên tám hoặc chín tuổi, nhiều trẻ em đã có thể tìm ra những giải pháp như: “Khi cháu muốn mè nheo, trước hết cháu tự nhủ mình phải bình tĩnh đã, sau đó cháu hỏi mình muốn gì bằng giọng thật nhẹ nhàng”.

Bạn hãy hỏi tiếp: “Con nghĩ cảm giác của mẹ sẽ như thế nào nếu con làm vậy?”. Đến lúc này, con bạn sẽ nhận thấy rằng bạn đánh giá cao lời nói nhẹ nhàng của bé.

Cuối cùng, bạn hỏi: “Con cảm thấy thế nào về điều đó?” Câu hỏi này giúp con bạn nhận ra rằng bé sẽ tự chủ tốt hơn khi kiểm soát được cảm xúc của mình.

Nói như vậy không có nghĩa là tạo cho trẻ ý nghĩ rằng nếu không mè nheo nữa thì tự nhiên các em sẽ có được điều mình muốn. Nếu muốn thứ gì đó mà không thể có được vì bất cứ lý do nào, trẻ rất dễ lại tiếp tục mè nheo. Điều quan trọng là trẻ học cách giải quyết rắc rối để có được thứ mình muốn, đồng thời học cách đối mặt với sự chán nản khi không nhận được.

Chẳng hạn, bé Rafael bốn tuổi muốn có một chiếc xe tải mới. Mẹ bé giải thích: “Mẹ không muốn mua xe tải mới cho con, bởi vì con cứ bẻ gẫy hết bánh của những chiếc xe trước đây”. Nhưng bé Rafael cứ tiếp tục mè nheo: “Mẹ ơi, con thật sự cần một chiếc xe mới. Lần này con sẽ không làm hỏng nữa đâu”. Ban đầu thì mẹ bé vẫn giữ vững lập trường. Nhưng khi nhìn thấy bé khổ sở thế nào, chị nhận ra rằng mình cần phải thử nghiệm một phương pháp mới. Chị hỏi:

“Con làm gì để cho mẹ biết rằng con sẽ không tiếp tục bẻ gẫy bánh xe?”

Rafael nghĩ một lúc, sau đó khẽ nói: “Mẹ mua cho con chiếc xe nhỏ thôi và con sẽ cho mẹ thấy là con không làm thế nữa”.

Mẹ đồng ý. Chị mua cho cậu bé một chiếc xe tải nhỏ rẻ tiền và theo dõi xem Rafael chơi với nó thế nào. Khi nhận thấy cậu bé giữ lời, niềm tin của chị lại được khôi phục. Sau đó, chị mua cho bé chiếc xe mà bé muốn.

Mấy năm sau, Rafael muốn có một chiếc máy vi tính trong phòng riêng. Khi bố mẹ không đồng ý, cậu bé lại giở bài mè nheo. Nhưng cậu bé nhanh chóng nhận ra rằng tình huống bây giờ hoàn toàn khác so với lúc vòi xin chiếc xe tải: bố mẹ bé không đủ tiền mua riêng cho bé một chiếc máy vi tính. Thay vì mè nheo, cậu bé cân nhắc các phương án sao cho mọi thành viên trong gia đình có thể dùng chung chiếc máy tính đang có.

Thật hữu ích khi hiểu rằng thường thì bản thân mè nheo không phải là rắc rối, mà là kết quả của rắc rối.

Giúp con luyện tính kiên cường

Bé Robert bốn tuổi xin bạn Mac cho mượn chiếc xe tải mà Mac đang chơi. Mac từ chối, Robert đánh bạn luôn. Cậu bé không biết cách nào khác để đạt được điều mình muốn.

Bé Sarah sáu tuổi hỏi xin Abbie để được ôm con búp bê của bạn một lát. Abbie không đồng ý, Sarah chịu thua và bỏ đi. Cô bé cũng

không có ý tưởng nào khác để đạt được điều mình muốn.

Bé Donnie tám tuổi không thể nào hoàn thành được trò chơi ghép hình nên bắt đầu ném các mảnh ghép khắp phòng.

Con bạn đối mặt với tình trạng chán nản như thế nào? Bé khó chịu? Bỏ đi? Chửi rủa? Bỏ cuộc quá sớm? Hay đứng vững được và tìm ra cách khác hiệu quả hơn để giải quyết tình trạng chán nản?

Khi bé Zachary bốn tuổi hỏi mượn bạn Seth chiếc xe kéo, Seth từ chối, giải thích rằng bé cần chiếc xe để chở đá, Zach nói: “Tớ sẽ trả lại ngay thôi”. Seth vẫn không đồng ý, Zachary không chửi mắng hay bỏ cuộc. Mặc dù có thể đã nghĩ đến việc đánh Seth hoặc cướp lấy chiếc xe nhưng bé không hề làm vậy, bởi vì bé cũng cân nhắc đến những gì sẽ xảy ra sau đó. Zach hiểu rằng có thể Seth sẽ giật lại chiếc xe, hai đứa sẽ đánh nhau, và bé sẽ mất đi một người bạn. Hơn thế nữa, bé cũng mất đi luôn cơ hội được chơi với chiếc xe.

Vì vậy, là người giỏi giải quyết rắc rối, bé thử lại lần nữa. Tìm cách để cho cả mình lẫn bạn Seth đều hài lòng vì nhu cầu của cả hai được dung hòa, Zach nói: “Tớ sẽ giúp cậu chở đá!”

Theo cách này, Seth vẫn có thể chơi với chiếc xe và Zach cũng được chơi. Lần này thì Seth đồng ý, và cả hai vui vẻ cùng nhau chơi với chiếc xe. Năng lực suy nghĩ của Zachary về cách giải quyết rắc rối đã dẫn cậu bé tới thành công thay vì nổi giận hay chán nản.

Nếu như cô giáo dập tắt cách tư duy của Zachary bằng cách yêu cầu Seth cho Zachary mượn chiếc xe vì Seth đã được chơi trước rồi, hoặc khuyên hai cậu bé nên chơi cùng nhau hay trao đổi cho nhau, hoặc theo cách can thiệp của một số giáo viên và phụ huynh, tịch thu luôn chiếc xe để không bé nào được chơi cả, chắc hẳn Zachary đã bị tước mất cơ hội được đứng vững như bé đã làm.

Với ví dụ trên, tôi không định nói lúc nào trẻ em cũng nên đạt được điều mình muốn ngay lập tức. Bé Mandy bốn tuổi muốn sơn móng tay chỉ mấy phút trước khi mẹ bé sửa soạn dọn bàn cho bữa trưa. Mẹ bé giải thích tại sao bé lại không thể sơn móng tay vào thời điểm

đó và hỏi: “Con có thể nghĩ ra việc gì khác để làm trong lúc chờ đợi không?”

Mandy nghĩ một lúc (bản thân việc này là một bước rất quan trọng), sau đó vui sướng hét lên: “Con sẽ đọc sách”. Nếu mẹ chỉ giải thích rằng cô cần chiếc bàn để dọn bữa trưa và khuyên bé nên “đọc sách”, rất có thể Mandy sẽ mè nheo: “Nhưng mà con muốn sơn móng tay”. Nhưng giống như Zachary, bé đã học được cách phải chờ đợi để đạt được điều mình muốn.

Trong cuốn Dạy con không nản lòng (Raising Resilient Children), Robert Brooks và Sam Goldstein giúp chúng ta hiểu được tại sao một số trẻ lại kiên cường hơn hẳn những trẻ khác, và đấy là lý do khiến các em có khả năng vượt qua trở ngại tốt hơn. Theo các tác giả, một trong những phương pháp giúp trẻ thành công mà không bỏ cuộc là hãy cân nhắc quan điểm của người khác. Nói cách khác, nếu muốn con cái hiểu được quan điểm của mình, trước hết chúng ta phải cho trẻ thấy được rằng chúng ta cũng hiểu quan điểm của trẻ. Chẳng hạn, nếu chúng ta quát mắng những em gặp rắc rối với bài tập về nhà và chỉ nói: “Phải cố gắng nhiều hơn nữa” hoặc: “Phải chú tâm vào bài vở chứ”, rõ ràng là chúng ta đang để cho tâm trạng chán nản thúc đẩy mình; chúng ta không hề nghĩ đến việc con cái chúng ta sẽ đón nhận những lời này thế nào. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi hầu hết trẻ em đều không coi những nhận xét như thế là lời nhắc nhở hữu ích; các em chỉ thấy đó là lời phán xét và buộc tội. Và các em sẽ nhanh chóng để những lời như thế ra ngoài tai, lúc đó liệu bạn có trách các em được không?

Muốn con cái hiểu quan điểm của mình, trước hết chúng ta phải cho trẻ thấy được rằng chúng ta cũng hiểu quan điểm của trẻ.

Bố mẹ của James ngày càng lo bé không đủ kiên nhẫn để hoàn tất bài tập về nhà. Họ tự đặt mình vào vị trí của bé và cân nhắc xem bé muốn nghe những lời như thế nào. Trước hết, hai người công nhận rằng bài tập về nhà rất khó, và họ rất thông cảm với James khi gặp phải quá nhiều vấn đề khi làm bài tập. Khi James nhận thấy rằng bố mẹ không hề nghĩ xấu cho mình, bé bắt đầu sẵn sàng suy nghĩ xem có cách nào để giải quyết vấn đề hay không. Bé hăng hái xây dựng

kế hoạch cho riêng mình: làm những bài khó nhất ngay khi vừa về nhà, thời điểm bé dồi dào năng lượng nhất. Vì kế hoạch này xuất phát từ bản thân bé nên James không cần ai thúc giục phải cố gắng nhiều hơn hay phải chú tâm vào bài vở nữa.

Nếu thấy đang được chúng ta quan tâm, trẻ cũng sẽ tự quan tâm đến bản thân. Và khi chúng ta giúp trẻ tìm được thêm nhiều phương án giải quyết cho một vấn đề, trẻ sẽ tự nhủ phải cố gắng nhiều hơn và ít bỏ cuộc hơn.

"Con tôi ao ước những thứ nó không có"

Tất cả chúng ta ai cũng muốn sở hữu thứ mà mình không có. Người thì muốn mình mảnh mai hơn; người thì muốn tóc dài hơn một chút; hầu như ai cũng ước có nhiều tiền hơn nữa.

Trẻ em cũng có nhiều mơ ước. Một số em muốn học giỏi hơn ở trường, chơi xuất sắc một môn thể thao hay một sở thích nào đó, hoặc thân hơn với anh chị em trong gia đình. Các em muốn được cao hơn, nhanh nhẹn hơn nổi tiếng hơn. Khi không đạt được điều mong muốn, chúng ta chán nản một thì trẻ em còn thất vọng gấp nhiều lần. Việc an ủi các em rằng dần dần rồi mọi chuyện sẽ đâu vào đó nhìn chung không phát huy tác dụng, bởi vì đối với trẻ em, tương lai là điều gì đó quá xa vời.

Cuốn Nếu… (Những câu hỏi dành cho trò chơi của cuộc sống) của Evelyn McFarlane và James Saywell đề xuất với chúng ta một cách khác để thể hiện những gì chúng ta muốn có trong đời. Được viết cho người lớn, cuốn sách chứa đựng những câu hỏi nhằm khơi dậy trí tưởng tượng của mỗi người về ngôi nhà hoàn hảo cuộc sống hoàn hảo, và thế giới hoàn hảo. Trẻ em cũng có thể nghĩ về những điều này.

Tôi lấy từ quyển sách ra một số câu hỏi phù hợp với từng lứa tuổi và đặt cho bốn cậu bé, là hai cặp anh em sinh đôi Allen và Manny mười hai tuổi, Lance và Bert mười một tuổi. Sau đây là câu trả lời của các em.

Đối với câu hỏi: “Nếu có một điều ước, em sẽ ước điều gì?”, cả hai anh em sinh đôi (ở hai nơi không nghe thấy tiếng nhau) đều trả lời: “Được sống mãi không già”.

Lance hy vọng rằng: “Mọi người trên thế giới đều được hạnh phúc và sống vui vẻ”, còn Bert thì ước luôn có hòa bình.

Sau đó tôi hỏi: “Nếu em trở nên nổi tiếng vì một điều mà hiện nay em chưa làm được, đó là điều gì?”

Allen mơ ước được lên phim, Manny muốn được trở thành cầu thủ bóng rổ. Cả Lance và Bert đều ước trở thành cầu thủ bóng chày nổi tiếng. Khi tôi hỏi các em sẽ làm gì nếu có khả năng tàng hình, Lance nói rằng em sẽ “lẻn vào sân bóng chày, đi vào phòng thay quần áo và nghe xem người ta nói gì”. Với mơ ước hoà bình, Bert sẽ “đi vào Nhà Trắng khi mọi người đang họp và nghe xem họ nói gì về chiến tranh”.

Tiếp đó, tôi đặt một câu hỏi liên quan đến cuộc sống hiện tại: “Nếu có thể thay đổi một đặc điểm cá tính nào đó, em sẽ thay đổi điều gì?” Allen nói sẽ không chần chừ với việc làm bài tập nữa. Manny, Bert và Lance muốn mình không còn bị mất tự chủ khi ai đó trêu chọc. Tôi hỏi từng em xem các em làm thế nào để thay đổi được những điều đó. Allen nói: “Điều này rất khó bởi vì cháu muốn chơi với máy vi tính, và khi cháu dứt ra được thì đã đến giờ đi ngủ mất rồi”. Cậu bé ngừng một lúc, mỉm cười khẽ nói: “Cháu nghĩ rằng cháu nên làm bài tập ở nhà trước đã”.

Allen và Manny thừa nhận rằng các em bị em gái “quấy phá suốt ngày”: “chẳng hạn như lúc cháu có bạn đến chơi” (Allen), và “khi cháu đang chơi game” (Manny). Allen nghĩ ra cách đóng cửa lại để em gái không vào quấy rầy được nữa, còn Manny thì quyết định chơi game lúc em gái không ở nhà. Lance, “kẻ bại trận” khi mẹ không cho phép cậu xem ti vi sau bữa tối, cũng nhận ra sau khi suy nghĩ kỹ lưỡng: “Có lẽ cháu nên làm xong bài tập về nhà trước đã”.

Điều thú vị là khi được hỏi nếu có thể, các em có còn muốn thay đổi điều gì ở bản thân nữa hay không, cả bốn cậu bé đều muốn mình

cao hơn. Tại sao? Allen cho biết để em có thể “rướn xa hơn”, Manny có thể “với tới những thứ ở trên cao và nhảy cao hơn”, còn Lance nghĩ rằng em sẽ “bằng với những bạn khác”.

Sau đó, tôi hỏi các em một câu hỏi quan trọng của riêng tôi: “Nếu thấp thì có lợi gì không?”.

Allen im lặng một lúc rồi trả lời: “Như thế sẽ rất độc đáo”.

Manny nghĩ rồi nói: “Cháu sẽ nhanh nhẹn hơn. Và cháu sẽ chui qua được nhiều thứ. Nó còn giúp cháu trở thành vận động viên quần vợt giỏi”.

Lance mỉm cười, thì thầm: “Và cháu có thể vừa với những chỗ nhỏ hẹp”.

Tìm ra điểm tích cực từ điều bất lợi như Lance vừa làm giúp chúng ta thôi trăn trở về những điều không thể đạt được, cũng như không còn thất vọng với những gì chúng ta đang có. Ao ước mình có thể cao hơn, bé Josua tám tuổi kể với tôi rằng bé cứ suốt ngày nhìn các bạn khác cao hơn và ước sao cũng cao bằng các bạn. Bé đã phải suy nghĩ rất nhiều về những điểm tốt của người thấp, nhưng sau khi được tôi khích lệ, cuối cùng bé nói: “Khi cháu bị bắt nạt và bạn kia không trả bóng lại cho cháu, cháu có thể chui qua chân bạn ấy và lấy lại bóng”. Sau đó, bé nói thêm: “Khi đá bóng, những bạn khác cao hơn không thể nào cản cháu được, vì các bạn nhìn lên trên cao và không thấy cháu”. Nói xong, cậu bé cười vang, thú nhận là chỉ “đùa thôi”, nhưng điều làm tôi ngạc nhiên là có lẽ lần đầu tiên trong đời Joshua đã cười vì mình thấp bé.

Khi chơi trò “Nếu”, trẻ em không chỉ tìm thấy niềm vui trong việc tưởng tượng mà còn cảm thấy thoải mái hơn về những điều các em không thể thay đổi được. Trò chơi này cũng giúp các em xác định được điều gì có thể thay đổi và quyết tâm thực hiện thay đổi đó. Sẽ có nhiều điều quan trọng hơn cả mơ ước, nếu chúng ta cố gắng biến ước mơ thành hiện thực.

3. Căng thẳng, lo lắng, sợ hãi và tổn thương

Bắt đầu đi học hoặc chuyển đến trường mới

Con bạn chuẩn bị cho ngày đầu tiên đến trường. Nếu bạn chuyển nhà, có lẽ bé sẽ phải đi học ở một ngôi trường mới. Hoặc có thể bé chuẩn bị chuyển từ cấp tiểu học lên trung học. Điều may mắn là hầu hết trẻ em đều nhanh chóng thích nghi và dễ dàng chấp nhận thay đổi. Tuy nhiên, một số khác không như vậy. Nếu con bạn quá gắn bó với ngôi trường cũ hoặc quá quen với nếp sống ở nhà, quá trình chuyển đổi sẽ diễn ra chậm hơn hoặc khó khăn hơn so với dự tính.

Điều quan trọng là bạn phải nhớ rằng, không có lịch trình cố định nào cho việc chuyển đổi cả. Chúng ta thích nghi thế nào với môi trường mới hoàn toàn phụ thuộc vào tính tình từng người. Bên cạnh đó, bạn cũng nên nhớ rằng trẻ em không có cái nhìn rộng như người lớn. Đối với các em, bắt đầu đi học hay chuyển trường cũng đồng nghĩa với việc thay đổi cả thế giới riêng của các em.

Việc giúp trẻ có được bước khởi đầu tốt đẹp tại ngôi trường mới là điều cực kỳ quan trọng. Theo Lynn Huffman và các cộng sự trình bày trong báo cáo mới đây tại Mạng lưới thông tấn và Quỹ y tế tâm lý trẻ em, những em nào khi vào nhà trẻ mà cảm thấy khó chịu, sợ hãi hoặc giận dữ đều vì quá lo lắng nên không thể tạo dựng được quan hệ tốt đẹp với giáo viên và bạn cùng lớp. Vì vậy, các em không thể nào toàn tâm toàn ý học tập được.

Sau đây là một vài chỉ dẫn để giúp con bạn giảm thiểu sự căng thẳng khi thay đổi.

• Nếu có thể, hãy cùng con đến thăm trường để gặp giáo viên và nhân viên nhà trường trước ngày nhập học;

• Kể cho con bạn một câu chuyện về việc bạn chuyển trường hay bắt đầu đi học. Trẻ em rất thích nghe chuyện khi chúng ta còn ở tuổi các em;

• Đến cửa hàng và cho bé chọn lấy một số đồ dùng học tập, chẳng hạn như vở viết hay hộp ăn trưa. Khích lệ bé tìm thêm một thứ gì đó đặc biệt, chẳng hạn như hộp bút chì. Bằng cách này, các đồ dùng đó đều sẽ là của riêng bé;

• Lên kế hoạch dắt bé đến trường hoặc ra bến xe buýt vào ngày đầu tiên, nếu điều kiện cho phép;

• Giúp bé giải quyết các rắc rối khi kết bạn mới, đồng thời vẫn giữ liên hệ với bạn bè cũ;

• Vì bạn là người luôn hiện diện trong cuộc đời con bạn, hãy nhớ luôn lắng nghe tâm tư và cảm giác của bé. Khích lệ bé đặt câu hỏi và bản thân bạn cũng nên đặt câu hỏi. Hãy bắt đầu bằng những chuyện vui.

Một ông bố tôi quen đưa cô con gái Jodi lên năm tuổi đi mua đồ dùng học tập. Trên đường đi, anh bắt đầu hỏi chuyện con:

BỐ: Jodi, con sắp đi nhà trẻ rồi. Hãy nói cho bố biết con thích gì ở trường?

JODI: Đồ chơi.

BỐ: Con còn thích thứ gì nữa không?

JODI: Cô giáo.

BỐ: Tốt lắm. Con đã tìm ra được hai thứ con thích ở trường. Con còn nghĩ ra được thứ gì mà con thích nữa không?

JODI: Con cũng không biết nữa.

BỐ: Bố cá là nếu nghĩ kỹ hơn, con sẽ tìm ra được nhiều điều hơn đấy.

JODI: Vâng… con còn có thể vẽ và chơi cùng các bạn ở ngoài sân.

Một điều quan trọng nữa là phải biết lắng nghe cảm giác của trẻ. Bất kể có hào hứng thế nào đối với việc đi học ở trường mới, bé vẫn dễ cảm thấy lo lắng. Thông thường, cảm xúc của chúng ta về mọi việc thường trộn lẫn vào nhau: khi mong đợi một điều gì đó, chúng ta vẫn hay cảm thấy lo lắng. Chúng ta nghĩ cảm xúc này có thể loại trừ cảm xúc kia, nhưng thực tế chúng vẫn song song tồn tại.

Các cảm xúc lẫn lộn này là một phần của cuộc sống nhưng lại rất khó nói. Đây là cách mà bạn có thể giúp cô con gái năm tuổi của mình thể hiện và đối mặt với cảm giác cả tốt lẫn xấu:

BỐ: Con đã nghĩ được những điều làm con thích khi đi học. Vậy có điều gì làm con không vui không?

JODI: Con sợ không có bạn.

BỐ: Con có thể nghĩ ra một cách gì đó để con có thể tìm được bạn mới không?

JODI: Cho bạn chơi chung búp bê.

BỐ: Tốt lắm. Con rất giỏi giải quyết rắc rối đấy.

Giúp con nhìn nhận hai loại hình cảm giác sẽ tạo điều kiện cho bé kiểm soát được những cảm giác khó khăn. Nếu bạn nói trước với con về đầy đủ các loại hình cảm giác, bé sẽ sẵn sàng hơn ở ngôi trường mới.

Căng thẳng khi thi cử và điều bạn có thể làm

Con bạn có sợ các kỳ kiểm tra ở trường hay không? Một số trẻ rất sợ thi cử, ngay cả khi mới lên năm lên sáu tuổi. Nếu bạn nhìn thấy dấu hiệu sợ hãi bắt đầu xuất hiện, có thể bạn sẽ muốn hỏi con xem tại sao bé sợ. Nhưng chắc chắn bạn sẽ nghe thấy câu trả lời muôn thuở: “Con không biết”.

Cứ bình tĩnh. Nếu bạn cảm thấy bối rối trước sự lo lắng của bé, con bạn sẽ nhận ra ngay. Nhưng cũng đừng nên xoa dịu nỗi sợ của bé bằng cách nói: “Rồi con sẽ làm tốt thôi”. Con bạn sẽ nhận thấy trong câu nói đó thiếu hẳn sự quan tâm đến cảm giác của bé. Một điều nữa cũng rất quan trọng là đừng nên thể hiện sự thất vọng khi con bị điểm kém. Thay vì nói cho con biết bạn cảm thấy thế nào về điểm thi, bạn nên để cho bé thể hiện cảm giác của bé về điều đó.

Điều bạn cần làm tiếp theo là xác định xem tại sao bé lại sợ hãi và vấn đề thật sự là gì. Lo lắng về chuyện thi cử có thể nhiều nguyên nhân khác nhau, và thường thường, bạn phải cùng con trải qua kỳ thi thì mới tìm ra được nguồn gốc của vấn đề.

Một số trẻ làm bài thi không tốt lắm, từ đó nảy sinh tâm lý sợ thi. Trong trường hợp này, bạn có thể thử dạy con một số mẹo đi thi, chẳng hạn những mẹo mà Joseph Casbarro nêu ra trong cuốn Lo lắng khi thi cử và những điều bạn có thể làm (Test Anxiety and What you can do about it). Trong số đó có những mẹo như đọc bài thi từ đầu đến cuối một lượt rồi mới làm; khi thi trắc nghiệm thì loại trừ những lựa chọn mà bé biết chắc chắn là sai, trả lời những câu dễ trước và nhớ theo dõi thời gian.

Một khả năng khác là con bạn biết câu trả lời nhưng vẫn không làm được bài, vì thế bé sợ phải thử lại lần nữa. Hãy tìm hiểu xem có phải con bạn đọc câu hỏi quá nhanh không, hay không hiểu yêu cầu đề thi. Nhiều trẻ hiểu sai yêu cầu cũng như các câu hỏi của đề thi do không cẩn thận. Nếu con bạn gặp phải trường hợp này, hãy rèn luyện cho bé cách đọc chậm hơn và thận trọng hơn.

Một số trẻ sợ thi ngay cả khi không hề trượt. Nguyên nhân có thể là do con bạn sợ mắc lỗi. Nếu vậy, hãy nói cho bé biết ai cũng có thể mắc lỗi cả. Một khả năng khác là con bạn sợ sẽ làm bạn thất vọng. Có thể bé cảm thấy mọi người đặt quá nặng vấn đề thành tích hoặc bé chỉ được khen khi làm bài tốt mà thôi. Một phụ huynh mà tôi biết đã mắng con vì đạt được 98/100 điểm trong kỳ thi môn toán. Thay vì tập trung vào điểm số cao mà bé đạt được, chị lại hỏi về chỗ sai của bé.

Nhưng vấn đề có thể sẽ phức tạp hơn. Con bạn rối trí vì lịch học kín đặc và phải làm quá nhiều bài tập. Ngày nay, nhiều trẻ em đang phải tham gia quá nhiều thứ, quá sớm và quá nhanh, chẳng hạn như học nhạc, học khiêu vũ, học hướng đạo… trong lúc vẫn phải hoàn thành bài tập về nhà đúng hạn. Con bạn có thể thực hiện được bao nhiêu phần? Bạn có thể thực hiện được bao nhiêu phần?

Người Hy Lạp cổ tin rằng: "Việc gì cũng phải điều độ". Điều này cũng đúng với cả trẻ em. Được cha mẹ giúp đỡ, trẻ em tầm bảy tuổi đã có thể tự mình lập ra kế hoạch cho cả ngày. Sau đây là những việc mà bạn có thể giúp con:

• Soạn danh sách tất cả các hoạt động mà con bạn đã tham gia và tất cả hoạt động mới làm bé quan tâm;

• Bảo bé gạch đi những hoạt động mà bé đã hoặc muốn ngừng tham gia hoặc có thể ngừng tham gia;

• Đối với những hoạt động còn lại, bảo con bạn vẽ một ngôi sao bên cạnh những hoạt động nào mà trong cuộc sống bé cần phải có;

• Hãy để con tự lên kế hoạch với thời gian của bé. Tất nhiên là bao gồm cả thời gian làm bài tập về nhà và thời gian để chơi với bạn bè (rất quan trọng);

• Hãy bảo con suy nghĩ xem liệu bé có đủ thời gian cho tất cả các hoạt động trong bản kế hoạch hay không.

Sau khi hoàn tất bước này, hầu hết trẻ em đều nhận thấy cần phải đưa ra những lựa chọn quan trọng trong đời, chẳng hạn như làm thế nào để quyết định xem các hoạt động nào bé quan tâm nhiều hơn. Nếu con bạn nghĩ tham gia một hoạt động nào đó với mật độ mỗi tuần một giờ là đủ, bạn hãy để bé thử xem sao. Nếu con bạn thích dành thời gian để rèn luyện kỹ năng trong một lĩnh vực nào đó, cũng không sao cả. Điều quan trọng là các bé tự mình đưa ra quyết định. Trẻ sẽ học được cách lên lịch trình cho việc phải làm mà vẫn có thời gian cho những điều muốn làm. Chắc chắn, trẻ sẽ sát sao với kế hoạch của riêng mình (bởi bé có thể thay đổi kế hoạch khi cần để

đáp ứng nhu cầu thực tế của bản thân) hơn là kế hoạch mà cha mẹ lập ra cho trẻ.

Cân bằng, điều độ và kế hoạch riêng sẽ giúp con bạn tự tin hơn, bớt căng thẳng hơn, chuẩn bị tốt hơn cho các kỳ thi. Và con bạn bớt căng thẳng cũng đồng nghĩa với việc bạn bớt căng thẳng.

Trẻ sẽ học được cách lên lịch trình cho việc phải làm mà vẫn có thời gian cho những điều muốn làm.

Theo lời Maurice Elias thuộc Đại học Rutgers: "Chúng ta phải chuẩn bị cho con cái sẵn sàng trước những bài thi của cuộc đời, chứ không phải là cả đời chỉ lo việc làm bài thi". Và nhờ đó, trẻ sẽ bớt lo lắng về những bài thi trượt.

Bớt căng thẳng, học giỏi hơn

Bé Toni mười một tuổi luôn đạt danh hiệu học sinh giỏi suốt mấy năm tiểu học. Nhưng khi vừa lên lớp 6, điểm của bé bắt đầu thấp dần, đặc biệt là môn toán. Đây là hiện tượng lạ, vì toán vốn là môn bé giỏi nhất và cũng rất thích học. Một điều bất thường nữa là bé bắt đầu than phiền đêm đến không thể nào chợp được mắt, có những cơn đau dạ dày và đau đầu nhẹ. Bé bắt đầu cắn móng tay − điều chưa bao giờ xảy ra. Toni đang bị căng thẳng.

Sự căng thẳng trong cảm xúc chung ảnh hưởng thế nào đến quá trình học tập của trẻ? Theo Gene Carter, Giám đốc điều hành Hội Giám sát và Phát triển giáo trình, một tổ chức giáo dục quốc gia của Mỹ, nhiều trẻ em gặp phải rắc rối ở trường học vì lý do cảm xúc. Ông tin rằng học sinh không thể toàn tâm toàn ý học hành nếu các em cảm thấy căng thẳng hoặc bất lực. Nghiên cứu của tôi cũng ủng hộ điều này: những em nào có khả năng đưa ra quyết định đúng đắn trong đời sẽ có nhiều cơ hội thành công hơn. Các em ít cảm thấy lo lắng và có thể tập trung tốt hơn vào việc học.

Những em nào không thể giải quyết rắc rối xã giao hàng ngày nảy sinh với bạn học, anh chị em, thầy cô giáo hay cha mẹ đều rất dễ trở nên chán nản và cáu kỉnh. Thất bại nối tiếp thất bại sẽ khiến cho con

bạn trở nên kích động hoặc ngược lại − bỏ cuộc quá sớm hay thậm chí còn rút lui khỏi những rắc rối không thể giải quyết nổi. Mặt khác, những em nào dễ dàng giao tiếp với bạn bè ở trường sẽ có khả năng tập trung tốt hơn cho việc học. Các em có thể lắng nghe, chú ý và kiên định với những nhiệm vụ khó khăn.

Bạn có thể giúp con học cách nói lên suy nghĩ và cảm giác bằng cách đặt ra những câu hỏi như sau:

“Hôm nay ở trường có điều gì làm con vui thế?”

“Ở trường có chuyện gì làm con buồn không?”

“Con có làm việc gì hay nói gì để bản thân con cảm thấy tốt hơn không?”

Bất cứ căng thẳng cảm xúc nào làm con bạn mất tập trung học hành đều khiến bé trở nên lo lắng về chuyện trường lớp. Tuy nhiên, trẻ em có thể học được kỹ năng giải quyết các vấn đề về cảm xúc đang gây trở ngại cho bản thân các em. Chẳng hạn, khi nói chuyện với Toni, tôi hỏi bé xem ở trường có xảy ra chuyện gì khiến bé buồn hay không. Bé giải thích với tôi rằng các bạn suốt ngày trêu chọc bé vì quá gầy và có một vết chàm xấu xí trên mặt. Trong số đó, kẻ trêu chọc nhiều nhất lại học chung lớp toán với bé. Cô bé nói: “Cháu không thể nào tập trung vào bài tập được vì các bạn cứ làm cho cháu cảm thấy rất bất an”.

Khi tôi hỏi bé có thể làm gì để giải quyết rắc rối này, bé nghĩ rất lâu. Toni quyết định bao giờ đến lượt bé đọc báo cáo sách trước lớp, bé sẽ thêm vào câu chuyện giả tưởng về một cô bé bị bạn cùng lớp trêu chọc vì quá gầy gò và xấu xí. Trong câu chuyện bé giải thích về cảm giác của cô bé. Bằng cách này, Toni không những không bỏ cuộc mà còn kiểm soát được tình thế. Những em từ trước đến giờ trêu chọc bé tự nhiên liên hệ câu chuyện với hành động của mình và bắt đầu nhìn bé bằng ánh mắt khác. Thời gian trôi qua, thậm chí bé còn kết thân được với một số bạn trêu bé trước đó. Khi rắc rối đã được giải quyết, bé cảm thấy thoải mái hơn để tập trung vào việc học.

Có lẽ giải quyết những rắc rối về “người” cũng quan trọng tương đương như giải quyết những rắc rối trong toán học. Trẻ em sợ đến trường, bị trêu chọc, hoặc không thể kết bạn với những người mà các em muốn gần gũi, đều rất lo lắng suy nghĩ về bài tập sắp tới. Nếu hiểu được rằng có thể những em học kém toán không nhất thiết phải rèn thêm về môn toán, chúng ta sẽ tiến rất xa trong việc giúp đỡ các em tập trung và nâng cao chất lượng học tập.

Rụt rè không dám tham gia?

Con bạn không chơi cùng với bạn bè cùng trang lứa hoặc tỏ vẻ sợ phải tham gia nhóm, chỉ thích ngồi xem mọi người thay vì tự mình hòa nhập? Bé có quá sợ hãi khi phải đứng đọc bài trước lớp hay giơ tay trả lời câu hỏi của giáo viên?

Nhiều trẻ em sẽ cảm thấy căng thẳng và tạm thời rút lui khỏi các hoạt động cũng như khỏi bạn bè khi gặp phải một tình huống mới, chẳng hạn như đi học ở trường khác, nhưng ngay khi lấy lại được cảm giác tự tin, các em sẽ hòa đồng và năng động trở lại. Tuy nhiên, một số em lại quá rụt rè, nhút nhát, hoặc sợ người khác đến mức không thể nào khẳng định được bản thân hoặc đứng lên đòi quyền lợi cho mình. Và nếu yêu cầu bị từ chối, các em có thể sẽ hờn dỗi và bỏ cuộc rất sớm. Mặc dù chờ đợi để có được điều mình muốn là một trong những kỹ năng quan trọng của cuộc sống nhưng trẻ em rụt rè và dễ rút lui lại thường chờ đợi quá lâu, bởi vì các em không thể, hoặc không muốn thử cố gắng một lần nữa. Chúng ta cần phải giúp đỡ các em vượt qua được nỗi sợ hãi đó.

Bé Richie mười tuổi rất sợ phải tham gia với các bạn cùng lớp. Bé nghĩ rằng nếu bé sai ở điểm nào đó, các bạn sẽ cười nhạo hoặc cô giáo sẽ so sánh bé với những bạn trả lời đúng. Mẹ bé cầu xin bé hãy cố gắng và thậm chí còn hứa với bé rằng các bạn sẽ không cười nhạo bé và cô giáo sẽ không làm bé thấy khó xử, nhưng bé không thay đổi suy nghĩ. Cuối cùng, chị đưa ra điều kiện sẽ mua cho bé một con cún con mà bé muốn có từ lâu nếu bé chịu lên tiếng trong lớp. Nhưng con cún cũng không giải quyết được bản chất vấn đề là tại sao ở trường bé lại lo lắng đến vậy.

Sau đây là một số gợi ý khi con bạn gặp phải vấn đề tương tự như bé Richie. Hãy đặt những câu hỏi như:

“Có phải nguyên nhân là do con gặp rắc rối gì đó với cô giáo không?”

“Con lo là có thể con sẽ gặp phải sai sót đúng không?”

“Con có bối rối khi bị trêu chọc không?”

“Các bạn có trêu con khi con nói to không?”

Khi con bạn đã xác định được nguyên nhân gây ra sự khó chịu của bé, hãy hỏi bé cảm thấy thế nào khi được cô giáo gọi tên và hãy ghi nhận các cảm giác đó. Tiếp theo:

• Nếu các bạn trêu chọc hoặc cười nhạo khi bé trả lời trong lớp, hãy yêu cầu bé kể ra những gì bé nên làm hoặc nói để các bạn dừng lại;

• Nếu bé sợ phạm lỗi, hãy nói với bé rằng chuyện đó không có gì quan trọng cả. Hãy kể cho bé nghe một số lỗi mà bạn đã gặp phải, hoặc những lỗi của bạn khi còn ở tuổi bé;

• Hãy đề nghị bé thử trả lời một câu hỏi. Để cho bé tự chọn đề tài, và hãy nói với bé về sự chờ đợi cho đến khi bé tìm được câu trả lời mà bé biết chắc là đáp án;

• Nếu bé phải đọc to, hãy để cho bé tập đọc trước ở nhà, trong môi trường mà bé nghĩ là an toàn với sự hỗ trợ của bạn.

Bé Jesse bảy tuổi lại thể hiện sự lo lắng dưới một dạng khác. Bé rất nhút nhát nên không dám tham gia chơi với các bạn khác, bởi vì trước đây những bạn mà bé xin được chơi cùng thường bảo bé những câu đại loại như: “Chưa đến lúc”, hoặc: “Bọn tớ không còn chỗ cho bất cứ ai nữa đâu”. Jesse đành bỏ cuộc và cảm thấy rất buồn bã, như bao trẻ em rụt rè và lo lắng khác. Mẹ Jesse áp dụng một kỹ thuật mà theo lời các bác sĩ là rất tốt cho bé: chơi trò nhập vai. Đóng vai một đứa trẻ, mẹ bảo Jesse hãy thể hiện cách bé hỏi

xin các bạn khác để được chơi cùng như thế nào. Jesse lên tiếng: “Chào các bạn, tớ chơi cùng được chứ?”. Mẹ nhận thấy đầu bé hơi cúi xuống và giọng nói của bé nhẹ đến mức khó mà nghe thấy được. Mẹ nói: “Được rồi. Nhưng lần này hãy nhìn thẳng vào mẹ và nói to lên chút nữa để mẹ có thể nghe thấy lời con nhé”. Sau khi Jesse đã luyện tập được một lúc, mẹ cho cô chị gái lớn hơn bé một chút vào tập cùng.

Dạy trẻ những kỹ năng xã giao như sử dụng ánh mắt và nói rõ ràng là một trong những cách để giúp trẻ vượt qua cảm giác rụt rè. Một cách khác nữa là đặt câu hỏi để giúp trẻ nghĩ ra những chiến lược cụ thể khác nếu như một giải pháp nào đó không phát huy hiệu quả. Bé Tanya bốn tuổi muốn được chơi ở góc búp bê tại trường mẫu giáo. Khi các bạn không mời bé chơi cùng, bé cứ lượn lờ xung quanh góc búp bê mà không biết phải làm sao để thể hiện mong muốn được tham gia của mình. Cô giáo giúp bé bằng cách lên tiếng: “Tanya muốn giúp các em thu xếp đồ vào va li”. Nhưng ngay cả khi các bạn đã đồng ý cho Tanya vào chơi cùng thì tâm lý bé vẫn chưa săn sàng. Cô giáo của Tanya rất lo lắng về điều này.

Mẹ Tanya nói: “Mẹ có một câu đố dành cho con. Hãy thử nghĩ ra ba cách để đưa ‘cá sấu Allie’ (con búp bê mà bé yêu thích) đi bơi cùng con”. Các ý kiến của cô không được tính bởi vì cô muốn cho Tanya tự do nghĩ ra nhiều cách giải quyết vấn đề. Tanya rất thích nghĩ ra nhiều cách để dụ dỗ Allie đi bơi cùng bé, đặc biệt là ý nghĩ về việc bé sẽ sung sướng hét lên: “Bảo với bạn ấy là nếu bạn ấy chết đuối thì đã có con cứu”. Một hôm không lâu sau đó, Tanya đứng ngoài góc đặt búp bê ở trường mẫu giáo và bảo với các bạn: “Nếu các bạn cần một người lính cứu hỏa thì tớ sẽ làm lính cứu hỏa”. Ngay sau đấy, một bạn đã chỉ cho bé chỗ ngọn lửa giả. Tanya phấn khích đến nỗi bé về nhà với gương mặt rạng rỡ và tự hào tuyên bố: “Mẹ ơi, hôm nay con đã giải quyết được rắc rối!”.

Mẹ của Heather rất bối rối vì mỗi khi chị có khách là cô con gái bảy tuổi lại kiên quyết rút lui về phòng, ngay cả khi bạn bè chị mang theo con đến chơi cùng Heather. Mẹ cố gắng thuyết phục bé rằng mọi người muốn gặp mặt bé thế nào, giải thích rằng có cả quà dành cho

bé nữa, và nài nỉ bé hãy tham gia chơi cùng mọi người. Nhưng không gì thay đổi được ý định của Heather. Bé quá rụt rè nên không dám cởi mở với mọi người.

Giáng sinh năm ngoái, mẹ Heather quyết định thử áp dụng phương pháp mới. Cô bảo với Heather: "Mẹ sẽ làm một hình người bằng bánh gừng cho ngày lễ Giáng sinh, và mẹ cần được con giúp đỡ". Đến lúc đắp mặt, mẹ nói: "Con có thể đặt mắt, mũi, miệng ở bất cứ chỗ nào con muốn. Cứ thoải mái đi. Con chơi vui nhé". Heather dùng đường tạo hình cái miệng và đặt lên trán của chiếc bánh hình người. Bé dùng các viên đường phèn đặt xuống dưới miệng anh ta. Sau đó, bé đặt chiếc mũi làm bằng cam thảo ngay dưới mắt phải. Heather cười to đến nỗi gần như không thể dừng lại được. Bé háo hức được khoe sáng tạo mới của mình đến mức không thể nào chờ được mọi người đến. Khi khách khứa đến, thay vì chạy về phòng mình như mọi khi, Heather chạy tới đón từng người khách vào nhà và dẫn họ tới xem tác phẩm của bé. Đến bữa tiệc tiếp theo, Heather đã quyết định tạo các mẫu thiết kế làm bánh và viết tặng mỗi vị khách một bài thơ. Mẹ không cần phải dỗ dành bé bằng những lời hứa hẹn về quà tặng, giải thích mọi người muốn được gặp mặt bé thế nào hay phải năn nỉ bé nữa.

Nếu con bạn quá rụt rè không dám hòa nhập, hãy giúp bé cảm thấy thoải mái và bình tĩnh. Nếu bé cảm thấy tự tin về những phương pháp mới để hòa nhập cùng các bạn đóng kịch, hay háo hức về những sáng tạo của mình trước các vị khách đến thăm, bé sẽ có một bước tiến dài trên con đường giải phóng sợ hãi, lo lắng và sẵn sàng gia nhập thay vì rút lui.

Khi gia đình có người ốm hay mắc bệnh mãn tính

Khi bạn, vợ hoặc chồng bạn, hoặc con bạn bị một cơn cảm lạnh hoặc cúm quật ngã, bạn thường cảm thấy chán nản, lo lắng, thậm chí giận dữ. Mọi việc diễn ra chậm hơn, và thậm chí những công việc đơn giản nhất cũng trở nên vô cùng phức tạp. Nếp sống thường ngày bị đảo lộn.

Khi trong gia đình có người bị tàn tật suốt đời hay mắc căn bệnh nguy hiểm đến tính mạng, cảm giác của chúng ta sẽ như thế nào? Lo lắng, căng thẳng, thậm chí trầm cảm có thể bao trùm lên tất cả và dường như không thể nào chịu đựng nổi.

Montel Williams, một phát thanh viên chương trình tọa đàm nổi tiếng ở Mỹ, mắc bệnh đa xơ cứng (MS), một dạng bệnh viêm ở hệ thần kinh trung ương, có nguy cơ đe dọa mạng sống. Tuy nhiên, Montel không cho phép mình buông xuôi tuyệt vọng hay đi đâu trong trạng thái sốc. Nhận ra mối liên hệ giữa vóc dáng cơ thể và sức khỏe, Montel đã tham gia một khoá rèn luyện để cơ thể trở nên đẹp hơn và bản thân ông cũng cảm thấy khỏe mạnh hơn. Ông thấy mình không chỉ làm điều này vì bản thân ông, mà còn vì bốn đứa con chín tuổi, mười tuổi, mười bốn tuổi và mười chín tuổi.

Tôi đã có cơ hội được trò chuyện với Montel về rèn luyện cơ thể. Theo ông, thể lực khỏe mạnh đã giúp ông có cảm giác thoải mái về xúc cảm, mang đến cho ông thêm sức mạnh để sống cùng và vui chơi với các con. Ông giải thích: “Khi đã nghĩ đến sức khỏe và cảm xúc của bản thân, nó sẽ khiến anh quan tâm hơn đến những người mà anh yêu thương, chẳng hạn như vợ con”. Ông cảm thấy nguồn nội lực của ông − được tăng cường qua những bài tập mà ông và huấn luyện viên Wini Linguvic mô tả trong cuốn sách Thay đổi cơ thể (Body change) − đã có tác động mạnh mẽ lên gia đình ông.

Với niềm tin là mình cần phải hết sức trung thực, Montel giải thích cặn kẽ với các con về căn bệnh của mình, kể cả việc chứng đa xơ cứng có thể khiến cơ thể ông ngày càng thoái hóa. Ông cũng nói cho các con biết rằng ông cần tập thể dục mỗi ngày một giờ vào buổi sáng, và trong thời gian đó không ai được phép quấy rầy ông.

Montel hiểu rằng giải thích cho các con về tình trạng bệnh tật và nhu cầu của mình sẽ giúp chúng thông cảm hơn, không chỉ với bản thân ông mà còn với người khác nữa, chẳng hạn như những học sinh bị bắt nạt ở trường. Montel kể cho tôi nghe giờ đây con ông sẵn sàng giúp đỡ những người phải ngồi xe lăn, những người bước đi chậm chạp trên phố, hay những người đang gặp chuyện buồn như thế nào. Ông nói: “Chúng hiểu được rằng cho dù bây giờ tôi trông rất

khỏe mạnh thì trong người tôi vẫn mang bệnh. Vì thế chúng đã sẵn sàng cho bất kỳ biến động nào trong tương lai”.

Khi các con đã trở nên nhạy cảm hơn với mọi người nhờ căn bệnh của ông, Montel tin rằng ông cũng đã nhạy cảm hơn với các con. Ông cho biết: “Nó giúp tôi nhận thức được rõ hơn rất nhiều về nhu cầu của chúng so với khi tôi chưa bị bệnh”.

Montel không thể đoán được ông sẽ mạnh khỏe và giữ được cảm giác thoải mái như hiện tại được bao lâu. Tuy nhiên, ông đang sống phần đời còn lại một cách có ý nghĩa nhất và với sự giúp đỡ của huấn luyện viên thể lực, ông đang làm mọi thứ có thể khi điều kiện vẫn còn cho phép.

Bé Brandy Haller năm tuổi mắc bệnh tăng huyết áp phổi từ năm lên hai. Đây là một dạng bệnh phổi hiếm gặp, có nguy cơ gây tử vong, thường bị nhầm với chứng hen suyễn hoặc khó thở. Trong vòng ba năm qua, Brandy phải đeo ống bơm máu và thuốc vào tim suốt 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày mỗi tuần. Tuy không hiểu được mức độ nguy hiểm của căn bệnh nhưng bé vẫn hiểu rằng không được để ống bơm bị ướt hay bị tuột, do vậy bé không thể ra bãi biển và đùa nghịch với cát và nước được. Nhưng với “chiếc bơm”, như lời bé gọi, Brandy vẫn vui vẻ, vẫn “cưỡi” trên xe đạp của bé và không than vãn điều gì.

Trong khi hàng ngày nuôi hy vọng có một phương pháp chữa trị cho con mình, bố mẹ Brandy vẫn lạc quan và thực tế với cuộc sống thường nhật. Mẹ Brandy giải thích: “Mỗi ngày chúng tôi lại nhận thức sâu sắc hơn về hoàn cảnh thực tại. Chúng tôi không thể suy nghĩ về ngày mai hay về năm năm tới, hay về việc cháu muốn như thế nào khi lớn lên. Chúng tôi phải nhìn vào khía cạnh tích cực và cố gắng sống thật vui vẻ với hiện tại”.

Giờ đây, Brandy đã đi nhà trẻ. Mặc dù các cô giáo đã được dặn kỹ về tình trạng và những nhu cầu đặc biệt của bé cùng những điều cần làm trong trường hợp khẩn cấp, bố mẹ Brandy vẫn biết rằng cho bé đi học là điều hết sức mạo hiểm. Nhưng họ quyết tâm giữ thái độ lạc quan. Mẹ bé nói: “Brandy rất quý mọi người. Tôi muốn bé được

vui vẻ với mọi người, và nếu có rắc rối xảy ra thì chúng tôi sẽ giải quyết”.

Những gia đình biết cách đối mặt với khó khăn như thế có thể khích lệ bất cứ ai trong chúng ta. Khi cảm thấy căng thẳng hay ức chế, hãy suy nghĩ về Montel, về gia đình của ông, về gia đình nhà Haller, chúng ta sẽ vượt qua được. Nếu họ duy trì tốt thái độ lạc quan và thấy rằng cuộc đời này rất đáng sống, chúng ta cũng sẽ làm được như thế.

4. Đối mặt với mất mát

Cân nhắc lại việc ly hôn: Không phải lúc nào con bạn cũng bị tổn thương

Con cái sống chung với cặp bố mẹ hục hặc có tốt hơn con cái sống chung với bố hoặc mẹ đã ly hôn hay không? Nhiều năm nay, chúng ta vẫn biết rằng trẻ em trong gia đình có bố mẹ ly hôn, đặc biệt là trẻ em trai, thường không quan tâm đến bạn bè, học hành sút kém và có nguy cơ lớn lên với những vết thương sâu sắc trong tâm hồn.

Ngày nay, các bậc cha mẹ có thể yên tâm hơn về vấn đề này.

Trong 30 năm, E. Mavis Hetherington đã tiến hành nghiên cứu đối với 2.500 trẻ em thuộc 1.400 gia đình để xem các em thích nghi thế nào điều kiện bố mẹ ly hôn (công trình đã được in trong cuốn Tốt hơn hay xấu đi (For Bestter or For Worse) của John Kelly. Bà nhận thấy 75-80% trẻ em có bố mẹ ly hôn tạo dựng được sự nghiệp, có nhiều mối quan hệ và thành công trong cuộc sống, bất kể bố mẹ các em có tái hôn hay không. Trong số 10% trẻ em sống chung với cả bố và mẹ nhưng có tuổi thơ không êm ấm, hầu hết đều xuất phát từ những gia đình thường xuyên có xung đột. Ngoài ra, những em xuất thân từ gia đình có bố mẹ ly hôn và gia đình bố mẹ không ly hôn nhưng thường xuyên xung đột về sau sẽ có xu hướng ly hôn cao hơn (36% có bố mẹ ly hôn, 29% từ gia đình có bố mẹ hay xung đột) so với các em từ gia đình có bố mẹ ít xung đột (18%). Mặc dù vậy, Hetherington cũng chỉ ra rằng, trẻ em có bố mẹ ly hôn sẽ dễ dàng thành công hơn trong cuộc sống gia đình của chính các em, nếu một trong hai người xuất thân từ gia đình có bố mẹ ít xung đột, bởi vì người này sẽ có khả năng hỗ trợ tốt hơn đối với những nhu cầu về cảm xúc của người.

Hetherington công nhận, ban đầu ly hôn gây đau đớn rất nhiều cho hầu hết các gia đình, ngay cả khi một trong hai người, hoặc cả đôi, về sau cảm thấy bớt căng thẳng. Bà tin rằng bất chấp những gánh nặng mới về cảm xúc và tài chính, cuộc sống sau này của trẻ em

phụ thuộc vào mức độ ảnh hưởng của bố/mẹ lên cuộc sống của các em cũng như vào sự nhạy cảm và hỗ trợ của bố/mẹ trước nhu cầu của các em. Jill, mẹ của hai anh em sinh đôi Ethan và Bob, ly hôn chồng lúc con mới lên ba tuổi, đã phải cố gắng rất nhiều để suy nghĩ về nhu cầu của các con cũng như bản thân mình. Chị tôn trọng cảm giác của con ngay từ ban đầu.

Chẳng hạn, khi Ethan hỏi: "Tại sao bố không còn ở đây nữa hả mẹ?", Jill trả lời giản dị và trung thực: "Bởi vì bố và mẹ không hợp nhau".

Khi hai cậu bé lên mười, chồng cũ của Jill thất nghiệp nên không còn đủ khả năng hỗ trợ các con tham gia giải khúc côn cầu được nữa. Jill hiểu trò khúc côn cầu có ý nghĩa với các con thế nào, vì vậy chị nhận làm thêm để có tiền trang trải khoản chi phí đó. Không một lời trách móc bố lũ trẻ, chị đã tìm được cách khác để đáp ứng nhu cầu của con.

Trong suốt những năm tháng nuôi con, cả Jill và ông chồng cũ đều tuân thủ những nguyên tắc nhất định mà Hetherington và các chuyên gia khác đưa ra:

• Trung thực;

• Thể hiện cho con cái biết bạn vẫn yêu thương và chăm sóc chúng;

• Giải thích cho con hiểu rằng những gì xảy ra không phải do lỗi của chúng;

• Không trách móc hay chỉ trích người kia;

• Cho phép người kia đến thăm con và tham gia vào cuộc sống của con theo một phương thức nhất định;

• Hãy để cho trẻ thể hiện suy nghĩ và cảm giác của các em và hãy lắng nghe. Cho chúng biết rằng bạn đã hiểu;

• Tôn trọng nhu cầu của con;

• Liên lạc với vợ/chồng cũ để hai người có thể thống nhất về nguyên tắc cư xử cũng như không mua cùng một món quà cho con vào ngày sinh nhật hay ngày lễ tết;

• Tôn trọng vợ/chồng cũ; đừng bao giờ tìm cách "chiếm ưu thế" với người kia;

• Hãy để ý những lần con bạn có thái độ thiên vị với một trong hai người. Nếu bạn nghĩ điều này đang xảy ra, hãy nói với con. Bạn hãy yêu cầu con suy nghĩ xem bạn cảm giác thế nào và bản thân bé cảm giác thế nào.

Bất kể bạn đối phó với tình trạng ly hôn tốt đến đâu, vẫn có những khoảng thời gian trong năm làm bạn cảm thấy bối rối, chẳng hạn như kỳ nghỉ, ngày lễ hay các dịp sinh nhật. Đây là những thời điểm mà người ta mong đợi nhất, và ai cũng có kỷ niệm về ngày còn bên nhau. Điều đặc biệt quan trọng là các cặp cha mẹ đã ly hôn phải hợp tác với nhau về mặt thời gian, hậu cần và quà tặng.

Đến nay, Ethan và Bob đều đã là sinh viên đại học. Các em làm việc có trách nhiệm để chi trả tiền học phí, có bạn thân và duy trì mối quan hệ tốt đẹp với cả bố lẫn mẹ. Khi mẹ tái hôn, các em rất hạnh phúc và ủng hộ.

Có lẽ các cậu bé đã học được cách quan tâm đến người khác vì được người khác quan tâm đến mình.

Khi bạn thân chuyển đi

Bạn bè là người luôn sát cánh cùng chúng ta trong mọi việc, được ta quan tâm và tin tưởng. Chúng ta thường kể cho bạn bè nghe về rắc rối của mình và họ khiến chúng ta cảm thấy thoải mái hơn. Bạn bè có mặt lúc chúng ta cần và chúng ta có mặt lúc họ cần. Vậy điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta biết một người bạn sẽ chuyển đi nơi khác và sắp phải chia tay?

Khi gia đình Gladwell biết rằng bạn của họ, gia đình Moran, phải chuyển nhà, mọi người đều hết sức sững sờ. Không chỉ các cô con

gái của hai gia đình bằng tuổi nhau mà các bà mẹ cũng đã trở nên thân thiết. Martha Gladwell giải thích: "Tôi biết là họ chỉ chuyển đến chỗ mới cách đây một giờ chạy xe thôi, nhưng mọi thứ sẽ không còn như trước nữa. Bây giờ chúng tôi muốn làm việc gì vào lúc nào cũng được, chẳng hạn như đi xem phim hay làm bỏng ngô. Sau khi họ chuyển đi, mọi thứ sẽ phải được lên kế hoạch trước. Tôi cảm nhận được sự mất mát đối với bản thân tôi cũng như với các con tôi. Đến khi biết rằng họ sắp sửa chuyển đi, tôi mới nhận ra của chúng tôi đã thân thiết đến mức nào".

Martha có những cảm giác khác khó diễn tả hơn: cuộc sống của các bạn chị có sự thăng tiến, trong khi chị bị bỏ lại phía sau. Rồi chị nói thêm: "Nhưng tôi phải mạnh mẽ lên mới được. Tôi không muốn để các con nhìn thấy mình khóc".

Khi Martha hỏi xem các con sẽ nhớ điều gì nhất khi bạn bè chuyển đi, chị cả Kris mười hai tuổi khóc: "Cùng nhau đi xe buýt tới trường" và "được gặp nhau và chào nhau". Bé Micky mười một tuổi nói rằng bé sẽ nhớ bạn khi bạn chuyển đến đó. Martha nói với hai chị em về tầm quan trọng của việc chấp nhận các cảm giác đó. Chị tránh không nói những câu đại loại như: "Dần dần rồi các con sẽ không thấy buồn nữa đâu". Martha giải thích: "Thực tế không phải vậy. Tôi không biết sau này các con tôi sẽ cảm thấy thế nào. Do đó, một tuyên bố như thế sẽ chẳng thể nào giúp các cháu vượt qua được cảm giác buồn bã mà các cháu đang phải đối mặt hiện nay".

Giải pháp của Martha là lên kế hoạch sắp xếp lịch hẹn cho hai gia đình thường xuyên gặp nhau, cả trong những dịp chính thống như lễ tết và ngày sinh nhật lẫn những dịp không chính thống như đi mua sắm. Nếu như khoảng cách chia cắt những người bạn không xa đến nỗi không đi thăm nhau được, đây là một trong những giải pháp hữu hiệu nhất mà bạn có thể áp dụng.

Còn một cách nữa để giúp trẻ em ổn định cảm xúc về tình bạn đã mất, đó là đọc sách viết về đề tài này. Trong cuốn Amber Brown lên lớp 4 (Amber Brown goes Fourth), tác giả Paula Danziger kể câu chuyện về Amber Brown, một học sinh lớp bốn có người bạn thân nhất là Justin chuyển đi nơi khác. Hài hước mà sâu sắc, cuốn sách

mô tả ban đầu Amber lo lắng về việc thiếu vắng Justin đến nỗi cô bé không nhận ra rằng một bạn khác cùng lớp là Brandi cũng cần có bạn mới không kém bé và rất muốn kết thân với bé. Dần dần, Amber trở nên cởi mở hơn với tình bạn mới và học được một bài học quan trọng: cho dù Brandi không phải là Justin thì bé và Brandi vẫn có thể trở thành những người bạn mới thân thiết.

Cô bé Kira tám tuổi có bạn chuyển đi nơi khác rất thích câu chuyện này. Mặc dù bạn của bé chuyển đến một nơi không xa lắm, bé vẫn cảm thấy buồn. Bé giải thích: “Bạn ấy không còn ở trường cháu nữa, và bọn cháu không thể nào cùng nhau chơi trong giờ giải lao được nữa”. Mẹ Kira là Margaret đã giúp bé tự nghĩ ra những ý tưởng nhằm đối mặt với bước thay đổi quan trọng này trong đời cô bé. Trước hết, chị hỏi Kira xem bạn bè có thể liên lạc với nhau như thế nào nếu như phải sống ở hai nơi xa nhau. Kira đề xuất: “Họ có thể gọi điện thoại cho nhau, gửi email, chat với nhau hoặc gặp nhau ở đâu đấy vào một dịp đặc biệt trong năm”. Bạn của Kira đang đến thăm Kira, bổ sung ý kiến: “Gửi ảnh cho nhau để mỗi người đều biết người kia trông ra sao khi lớn lên”. Sau đó, Margaret hỏi con gái xem bé có thể giữ mối liên lạc với bạn bé như thế nào. Sau một lúc suy nghĩ, Kira đưa ra vài ý kiến: “Hẹn ngày đi chơi cùng nhau”, và “đi các nơi cùng nhau”.

Trong khi xa cách về địa lý có thể làm tình bạn bớt thân thiết, nhiều khi còn biến mất theo thời gian thì việc giữ liên lạc, ít nhất là trong thời gian ban đầu, có thể khiến người ta dịu bớt cảm giác đau buồn. Nó cũng giúp người ta nhớ được điều mà Martha đã nhận ra sau khi gia đình Moran chuyển đi được vài tuần: “Thật khó mà quen với mất mát, nhưng có lẽ đây là phương pháp tốt để giúp con sẵn sàng đối mặt với những mất mát vĩnh viễn, chẳng hạn như khi ông bà qua đời. Nếm trải kinh nghiệm này sẽ giúp con tôi học được cách trân trọng những gì đang có. Tôi biết mình đã trải nghiệm điều đó”.

Đây là một thông điệp quan trọng cho tất cả chúng ta. Khi cuộc sống làm chúng ta bất ngờ bằng những tình huống không ai dự tính trước, chúng ta có thể sử dụng những trải nghiệm này làm bậc thang để tiếp bước đi tới tương lai, làm cơ hội để trưởng thành và

thích nghi. Chúng ta sẽ không bao giờ biết chắc được điều gì sắp xảy ra, nhưng chúng ta có thể tự tin vào khả năng giải quyết rắc rối của chính mình.

Giúp con đối diện với cái chết của người thân

Chết là một phần tự nhiên của cuộc sống. Mặc dù muốn con cái chúng ta không phải nếm trải cảm giác mất mát, nhưng rõ ràng là chúng ta không thể. Hiểu được ý nghĩa của việc mất đi người thân là một phần của hành trình học làm người.

Đồng thời, chúng ta phải thừa nhận rằng khái niệm về chết chóc và mất mát của trẻ em khác chúng ta rất nhiều, và khi trẻ lớn lên thì khái niệm đó cũng dần thay đổi.

Janis Keyser, đồng Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình tang thương ở Philadelphia, Pennsylvania , cho biết: “Trong lúc tang gia bối rối và đau thương, người lớn có thể không để ý đến việc làm thế nào để chăm sóc và hỗ trợ con mình được tốt nhất”. Chị nói thêm rằng mặc dù trẻ em còn bé có thể chưa hiểu được ý nghĩa của từ “chết” ở thời điểm xảy ra sự kiện, nhưng cần phải sử dụng đúng từ và đừng nên thay thế bằng những từ khác để né tránh sự thật và giảm bớt đau buồn. Chị giải thích: “Trẻ em có xu hướng hiểu mọi việc theo nghĩa thực. Nếu bạn nói tránh đi với đứa con đang ở tuổi mẫu giáo: “Chúng ta mất ông rồi”, rất có thể bạn sẽ thấy con bạn đi tìm ông trong tủ đựng quần áo”.

Những tuyên bố khác cũng vô nghĩa không kém, chẳng hạn như: “Chúa đón bố đi rồi”, hoặc: “Bố đang đi gặp Chúa”. Trẻ còn bé có thể nảy sinh lòng sợ Chúa hoặc không dám đi ngủ nữa. Keyser cũng khuyên bạn không nên đưa ra những lời giải thích như: “Bố bị ốm”, bởi vì lần sau khi trẻ bị cảm lạnh, có thể bé sẽ nảy sinh cảm giác sợ chết. Nếu bố bé chết vì bệnh, tốt hơn là hãy giải thích với bé: “Bố ốm nặng, nặng lắm, và các bác sĩ cũng không thể làm gì được”.

Sau đây là cách một bà mẹ chuẩn bị tâm lý cho cô bé Lindsay tám tuổi trước cái chết của bà ngoại vì ung thư giai đoạn cuối. Chị nói với Lindsay: “Mẹ có một tin tốt và một tin xấu cho con. Tin tốt là bà

sẽ không còn phải chịu đựng các cuộc phẫu thuật nữa vì chúng chẳng giúp ích được gì cho bà, và con cũng biết là bà đau đớn thế nào sau khi phẫu thuật rồi đấy. Tin xấu là các mầm bệnh có thể phát triển mạnh hơn. Các bác sĩ sẽ thử một loại thuốc mới, nhưng không biết là có hiệu quả hay không".

Khi Lindsay hỏi bà có thể đến xem trận đấu bóng của bé hay không, mẹ bé giải thích rằng bà không thể làm được nhiều việc mà trước đây vẫn thường làm nữa: "Bà ốm rất nặng, vì thế nên bà rất, rất mệt". Khi Lindsay chuyển chủ đề, mẹ bé không nói về vấn đề đó nữa. Mẹ bé giải thích: "Theo nguyên tắc, tôi chỉ nói về bà khi mà Lindsay còn quan tâm. Và khi nói đến chuyện đó, tôi không nói thẳng với cháu là bà sắp chết, nhưng nếu cháu hỏi thì tôi cũng không nói dối. Tôi sẽ nói với cháu rằng có thể bà sắp mất, nhưng không ai biết là vào thời điểm nào".

Còn nhiều cách khác để làm dịu đi nỗi đau mất mát, chẳng hạn như giúp con bạn hiểu được rằng người thân đó vẫn sống mãi. Sau đây là một số lời khuyên mà Keyser và người đồng sự Rob Sheesley đưa ra:

• Tìm hiểu xem con bạn có thể mô tả cảm giác của bé đến mức nào. Một số trẻ thích vẽ tranh hoặc làm thơ, trong khi số còn lại muốn thể hiện những thời điểm hạnh phúc mà các em có được với người thân;

• Chia sẻ cảm giác của bạn với con. Nếu bé hỏi những câu đại loại như: "Tại sao bố không về nhà?", bạn có thể trả lời: "Mẹ cũng nhớ bố lắm";

• Trả lời các câu hỏi của con, và nếu bé không hỏi thì đừng nói gì cả. Trả lời ngắn gọn và trung thực;

• Hãy nói về các nghi lễ. Tưởng nhớ những điều mà cả gia đình đã từng cùng nhau làm vào ngày sinh nhật của người đã khuất hoặc vào các dịp lễ tết sẽ giúp cho hình ảnh người đó sống mãi;

• Nhắc đến người đã khuất trong các câu chuyện thường ngày. Khi tôi cùng một người bạn đi đến chỗ hẹn sớm đến nỗi chúng tôi phải chờ những người khác, tôi nói: “Bố tôi luôn bảo: ‘Thà đến sớm ba mươi phút còn hơn đến muộn một phút’”. Bằng cách này, bố luôn luôn hiện diện trong cuộc sống của tôi;

• Đọc những cuốn sách lý giải tại sao chết lại là một phần của cuộc sống. Chẳng hạn, sách dành cho trẻ em từ bốn đến tám tuổi giải thích cái chết theo các hướng không gây lo lắng cho người đọc bao gồm những cuốn như Cuộc sống: Cách giải thích hợp lí cho trẻ về cái chết (Lifetimes: The Beautiful way to Explain Death to Children) của Bryan Mellonie và Robert Ingpen, và Khi khủng long chết (When Dinosaurs Die) của Laurie Krasny và Marc Brown.

Bên cạnh những lời khuyên này, bạn hãy cố huy động sự hỗ trợ của cả gia đình. Bạn nên ưu tiên cho việc giúp đỡ con vượt qua giai đoạn đau buồn này mặc dù bản thân bạn cũng đang nếm trải cảm giác đau buồn, mất mát. Tham gia vào nhóm hỗ trợ là một trong những cách tìm ra nội lực của chính mình. Các nhóm này, theo lời Keyser là “có thể giúp bạn tạo ra cảm giác an toàn và bình thường cho các gia đình đang phải trải qua giai đoạn mất mát”.

Kỷ niệm ngày giỗ mẹ và giỗ bố

Đối với những em có bố hoặc mẹ đã mất, ngày giỗ mẹ và ngày giỗ bố là những thời điểm rất khó khăn, đặc biệt là ngày giỗ đầu.

Không thể lờ dịp này đi được và không có lý do gì để chạy trốn nó cả. Thay vào đó, kế hoạch tốt nhất là hãy giúp con bạn học cách tưởng nhớ đấng thân sinh đã khuất trong tim.

Lynne Hughes, Giám đốc điều hành kiêm sáng lập viên của Comfort Zone Camp , khu trại quốc gia cho trẻ em có tang, cho biết: “Trẻ em rất khó mà chịu đựng được nỗi đau mất cha mẹ. Nếu chúng ta có thể tìm được cách để giúp các em duy trì mối liên hệ với người thân thì Ngày của Mẹ và Ngày của Bố sẽ làm các em cảm thấy dễ chịu hơn”. Mất cả bố lẫn mẹ trước khi lên mười hai tuổi, Hughes biết được tầm quan trọng của việc giúp đỡ trẻ em đối mặt với mất mát

và giá trị của việc duy trì liên hệ. Sau đây là một vài ý kiến mà chị đã chia sẻ với tôi:

• Tìm các cách để tưởng nhớ đến bố/mẹ, kể những câu chuyện ý nghĩa và nhớ lại những lúc còn ở bên nhau;

• Khích lệ trẻ em nói lên cảm giác và hãy chia sẻ cảm giác của bạn với các em. Hãy để các em dùng màu vẽ tranh thể hiện cảm giác, chẳng hạn như màu vàng là hạnh phúc, màu xanh dương là buồn, màu đỏ là giận dữ;

• Tạo ra những thói quen trong gia đình như đi ăn ở nhà hàng mà bố thích hoặc điểm du lịch mà mẹ hay đến, những nơi mà sự hiện diện của người đã khuất đặc biệt rõ;

• Tạo ra và trang trí chiếc "hộp đương đầu". Hãy bảo con bạn viết ra giấymọi thứ mà bé có thể làm vào những ngày bé rất nhớ bố/mẹ (gửi email cho bạn bè, viết sổ lưu niệm, ăn kem ốc quế), sau đó thả các mẩu giấy đó vào trong hộp để sau này xem lại;

• Khi có điều kiện, hãy mời bố/mẹ kế, ông bà, cô dì chú bác hoặc bạn thân của gia đình đến tham dự các hoạt động dành riêng cho "bố/mẹ và con" cũng như các hoạt động mà con bạn nhớ là đã từng làm với người đã khuất.

Các gia đình ở Comfort Zone Camp đã sáng tạo ra nhiều cách khác để giúp trẻ đối diện với hoàn cảnh. Một bà mẹ đưa con đến vườn thú vào ngày mất của bố bởi vì ngày này năm trước, họ đã cùng nhau đến đây. Một ông bố cùng con kỷ niệm ngày mất của mẹ bằng cách dành riêng một khoảng thời gian cho mẹ: họ thu thập tranh ảnh và vật kỷ niệm, đặt vào một chiếc hộp đặc biệt, sau đó chôn gần gốc cây mà mẹ yêu thích. Ở những gia đình khác, trẻ em viết thông điệp rồi buộc vào bóng bay, thả vào không trung để gửi cho bố/mẹ đã mất.

Hughes nói: "Bất kể bạn làm gì đều không quan trọng. Điều quan trọng là bạn có làm điều gì đó. Bạn không thể trốn tránh ngày đó và hy vọng rằng nó sẽ qua đi. Không bao giờ".

Năng động cũng là điều rất quan trọng. Nhiều giáo viên, đặc biệt là giáo viên bậc tiểu học, thường dành thời gian đứng lớp để tổ chức trước cho ngày giỗ bố hoặc mẹ của học sinh. Nếu vợ/chồng bạn đã mất, có lẽ bạn nên cho giáo viên biết về hoàn cảnh của con bạn và khuyến khích họ để cho trẻ biết rằng họ có thể làm một món quà dành tặng người đã khuất. Bạn cũng có thể nói chuyện với con xem bé có cảm giác như thế nào khi nghe các bạn nói về bố/mẹ mình và bé nói gì về bố/mẹ.

Bé Jimmy lên mười lại hành động theo cách hoàn toàn khác trong ngày giỗ của mẹ bé, mất cách đây hai năm. Bé đi học về với vẻ lặng lẽ và thu mình. Khi mẹ kế hỏi bé xem có chuyện gì xảy ra, Jimmy không muốn nói bất cứ điều gì. Bé nói: “Chẳng có gì cả”. Nhưng người mẹ kế vẫn tỏ ra quan tâm. Chị hiểu rằng cảm giác mất mát của bé đang lớn dần lên khi ngày kỷ niệm đến gần, vì vậy chị nhẹ nhàng hỏi lại lần nữa. Lần này, Jimmy thừa nhận: “Con nhớ mẹ”.

Một số phụ nữ có thể phản ứng theo hướng ghét bỏ, ghen tị. Nhưng mẹ kế của Jimmy đã dẹp cảm giác của chị sang một bên và cố gắng giúp bé hiểu được ý nghĩa đích thực của ngày kỷ niệm. Chị hỏi: “Điều gì khiến mẹ con trở nên đặc biệt với con?”

Jimmy nghĩ một lúc và nói: “Bởi vì mẹ là người đã sinh ra con. Mẹ yêu thương con, lắng nghe con và cùng con làm mọi việc”.

Mẹ kế của Jimmy trả lời: “Sinh con là điều rất quan trọng. Nhưng điều thật sự có ý nghĩa chính là con bây giờ. Cho dù dì không sinh ra con, con có nghĩ rằng dì rất quan tâm đến con, muốn lắng nghe con và cùng con làm mọi việc không?” Trước đây, Jimmy chưa bao giờ nghĩ đến điều này: mẹ kế của bé cũng nhạy cảm trước cảm xúc của bé và nghĩ về ngày giỗ mẹ bé. Cuối cùng, bé chấp nhận rằng bé và mẹ kế sẽ tìm ra cách để cùng nhau kỷ niệm ngày giỗ mẹ.

Khi con vật cưng chết

Chúng ngủ cùng giường với ta, ăn cùng bàn với ta, ngồi cùng ghế với ta và nép mình vào lòng ta. Khi trong nhà bạn có thêm chó, mèo, chim…, các con vật thường được cưng chiều đến mức chúng ta

không thể tưởng tượng được cuộc sống gia đình thiếu chúng thì sẽ ra sao. Nuôi thú sẽ giúp ta dạy trẻ nhiều bài học quan trọng về cuộc sống, trong đó quan trọng bậc nhất là cách đối mặt với những vấn đề như ốm đau, già lão và chết. Rằng mọi sinh vật đều có lúc phải chết, rằng chết là một phần của cuộc sống, và chúng ta phải yêu thương, chăm sóc lẫn nhau khi còn sống, kể cả thú nuôi cũng vậy.

Trẻ em lớn hơn có thể hiểu được rằng thú nuôi không sống lâu được như chúng ta. Trên thực tế, ngày đầu tiên khi con thú gia nhập cuộc sống gia đình bạn, đấy là cơ hội tốt để trò chuyện với trẻ em lớn về tuổi đời tự nhiên các loài động vật khác nhau thì có tuổi đời khác nhau như thế nào, và con thú cưng đó có thể sống được khoảng bao lâu.

Nhưng còn những em nhỏ tuổi thì sao? Các em hiểu được điều gì?

Mẹ của bé Carl bốn tuổi giải thích cho bé rằng đó chỉ là tai nạn khi chú chó Rocky của gia đình bị xe cán chết. Chị nói: “Chúng ta rất yêu Rocky. Chúng ta thật buồn khi nó chết đi. Chúng ta sẽ nuôi một chú chó khác thay thế vậy”.

Mẹ Carl cố gắng an ủi con trai, chị tin rằng cách tốt nhất để cậu bé không nghĩ về con vật nuôi vừa chết là tìm một con khác thay thế. Nhưng giống như bao trẻ em khác cùng lứa, có lẽ Carl hiểu những điều mẹ nói theo cách hoàn toàn khác.

Các nhà nghiên cứu Annemarie Roeper và Irv Sigel cho biết, một số trẻ em ở tuổi mẫu giáo không thể nào phân biệt được những sinh vật sống trong nhà với những sinh vật không thuộc về gia đình. Nếu Carl coi Rocky là một thành viên trong gia đình, có lẽ bé sẽ nghĩ: “Nếu mình bị xe cán chết, mẹ có tìm một cậu bé khác và quên mình đi hay không?”

Để xác định được bé thật sự hiểu thế nào về cái chết của một con thú nuôi, hãy nói chuyện với con bạn. Chẳng hạn, hãy đặt những câu hỏi như:

“Con nghĩ điều gì xảy ra khi Rocky bị xe cán chết?”

"Con cảm thấy thế nào về điều này?"

Khi được hỏi xem bé nghĩ điều gì đã xảy ra với con chó, một đứa trẻ bốn tuổi đã trả lời đơn giản: "Nó lên thiên đường rồi". Đối với đứa trẻ này, thiên đường "ở trên cao", mọi người và thú nuôi sau khi chết sẽ lên đó. Bé biết rằng con chó không còn chịu đau đớn nữa.

Khi được hỏi cảm thấy thế nào, cậu bé trả lời: "Rất, rất buồn". Mẹ bé nói với bé rằng chị hiểu, chị cũng cảm thấy buồn, và mọi người đều cảm thấy buồn. Hãy nói về con vật đã chết nếu con bạn muốn vậy, nhưng đừng cố gắng kéo dài cuộc trò chuyện nếu như con bạn đã đổi đề tài.

Các câu hỏi và cuộc trò chuyện như vậy sẽ giúp bạn giải mã được kiến thức của con mình về cái chết, cho dù con bạn có hiểu được rằng bạn quan tâm đến cảm giác của bé hay không, và nuôi con vật khác có giúp bé quên con vật cũ hay không.

Bạn sẽ nói gì nếu như con bạn đã sẵn sàng nuôi một con thú mới? Hãy gợi ý rằng bạn sẽ cùng con đến trại chăn nuôi, sau đó quan sát kỹ xem bé phản ứng thế nào. Nếu bé thích ngay một con cún tai to, có thể bé đã sẵn sàng nhận nuôi con thú mới. Nếu bé cứ đứng cạnh lồng và khóc, có thể là bé chưa sẵn sàng.

Hãy chờ khoảng một tháng, sau đó thử lại lần nữa. Xét cho cùng, hầu hết trẻ em đều sẵn sàng chấp nhận nuôi một con thú mới làm bạn. Nếu bạn chờ đến khi bé thật sự sẵn sàng thì mặc dù con thú mới không thể thay thế được con vật nuôi cũ, nhưng nó sẽ trở thành một thành viên mới trong gia đình với sự độc đáo riêng của nó.

5. Quan tâm và thông cảm

Chúng ta có chuyển những thông điệp khác nhau đến cho bé trai và bé gái?

Chúng ta cho con trai và con gái đến trường với hy vọng rằng chúng sẽ tìm được môi trường học tập đầy hứng thú, nhưng những gì thật sự xảy ra trong lớp học thường khiến chúng ta ngạc nhiên và bực mình. Sau đây là một số kết quả nghiên cứu mà tôi có được:

• Khi lên hai tuổi, bé gái thường bị ngắt lời khi đang nói hơn bé trai;

• Ở nhà trẻ, bé trai được chú ý nhiều hơn bé gái;

• Ngay khi vừa lên lớp một, giáo viên gọi bé trai nhiều hơn bé gái và cho phép các em nói nhiều hơn trong lớp;

• Giáo viên tiểu học khen bé gái vì cách các em ăn mặc và buộc tóc, trong khi bé trai lại được kèm cặp và được khen vì cách các em giải toán và hoàn thành bài tập;

• Bé trai được hỏi những câu có tính tư duy cao hơn, điều này cho thấy giáo viên tin rằng bé trai có khả năng tư duy trừu tượng tốt hơn bé gái;

• Từ mẫu giáo đến phổ thông trung học, giáo viên chú ý nhiều hơn đến học sinh nam và cũng dành nhiều thời gian trò chuyện cùng các em hơn.

Sau khi tổng hợp những điều này và các cuộc nghiên cứu khác về nhà trường và giới, các nhà nghiên cứu Janice Koch, Eli Newberger, Diane Ruble và Carol Lynn Martin đưa ra giả thuyết rằng có thể các bậc cha mẹ và thầy cô giáo một cách vô thức, đang chuyển những thông điệp khác nhau đến cho bé trai và bé gái.

Có phải các thầy cô giáo đang vô tình thể hiện rằng bé trai có nhiều điều quan trọng để nói hơn bé gái?

Sự bất bình đẳng này không chỉ diễn ra ở trường mà còn ở nhà nữa. Cả bố và mẹ đều khích lệ các hoạt động thể chất mạnh mẽ ở con trai hơn con gái và cũng không giám sát con trai chặt chẽ bằng con gái. Con gái được khuyến khích thể hiện sự phụ thuộc và những cảm xúc nhẹ nhàng hơn. Trong giai đoạn từ ba đến sáu tháng, các bà mẹ cười với con gái nhiều hơn với con trai, và ở trường, những người trông trẻ cũng cười với bé gái nhiều hơn.

Các ông bố chuyển đến cho con trai nhiều mệnh lệnh và yêu cầu hơn, chẳng hạn như: "Mang cho bố quyển sách đó". Đối với con gái, có nhiều khả năng các ông bố sẽ nói: "Con mang cho bố quyển sách đó được không?". Không chỉ trò chuyện nhẹ nhàng với con gái khi đã lớn, lúc bé mới được mười tám tháng tuổi, các bậc cha mẹ đã đưa vào lời trò chuyện với bé gái rất nhiều từ ngữ thể hiện cảm xúc − cả cảm xúc tốt như hạnh phúc, tự hào lẫn cảm xúc không tốt như buồn bã và sợ hãi − hơn hẳn so với lúc trò chuyện với con trai.

Khi các bậc cha mẹ nói chuyện với con trai về cảm xúc, họ chủ yếu thể hiện sự giận dữ. Và khi hướng dẫn con vượt qua xung đột, các bà mẹ có xu hướng xây dựng mối quan hệ hòa hảo với con gái nhưng lại chấp nhận sự phản kháng của con trai như một giải pháp. Tương tự, cả bố và mẹ đều phạt con theo các cách khác nhau: trong khi con trai dễ bị phạt vì tội đánh chị, đánh em hay giành giật đồ chơi thì con gái lại được bố mẹ giải thích tại sao không nên làm vậy.

Có vẻ như chúng ta tập trung cảm xúc cho con gái và hành động cho con trai. Nhưng điều này không công bằng chút nào cả. Bé gái cũng quan tâm đến hành động, mặc dù các em không nói ra.

Tương tự, chúng ta khuyến khích con gái thể hiện cảm xúc và mong chờ con trai kiểm soát cảm xúc. Trong cuốn Con trai đích thực (Real Boys), tác giả William Pollack giải thích rằng khi chúng ta bộc lộ sự giận dữ với con trai, có thể các bé sẽ học cách che giấu cảm xúc của mình. Một ông bố nói với tôi: "Nếu con trai tôi kể với bạn bè cháu cảm thấy thế nào, các bạn sẽ coi cháu là người yếu đuối". Và nếu không có cơ hội nói về nỗi buồn và sự sợ hãi của mình, các bé trai sẽ không học được cách đối mặt với cảm xúc. Thay vào đó, các em sẽ học cách bỏ qua, né tránh, thậm chí lẩn trốn những cảm xúc

đó. Các em sẽ ít chịu chìa tay ra giúp đỡ người khác trong cảnh khốn khó.

Nhìn chung, mặc dù bé trai ít nói cho bạn biết về cảm xúc như bé gái nhưng các em vẫn có cảm xúc, và thường các em sẽ nói về chúng trong những khoảnh khắc êm đềm, bình yên. Theo kinh nghiệm của tôi, bé trai thuộc mọi lứa tuổi thích nói về những gì làm các em cảm thấy tự hào, buồn bã, chán nản và sợ hãi không khác gì các bé gái.

Để tránh chuyển tải những thông điệp khác nhau tới cho bé trai và bé gái, cũng như nhốt chặt con cái trong những định kiến về giới tính, Nora Newcombe, nhà tâm lý học phát triển thuộc Đại học Temple ở Philadelphia, Pennsylvania, đã bổ sung thêm vào những ý kiến trước đó của Newberger và Pollack:

• Khuyến khích con trai cũng như con gái trò chuyện về cảm giác của mọi người cũng như cảm giác của chính các em;

• Đặt câu hỏi cho cả con trai và con gái về việc các nhân vật trong sách báo, trên ti vi, trong phim ảnh có cảm giác như thế nào. Khi bạn đọc truyện, dù là đọc cho trẻ sơ sinh, hãy nhấn mạnh những từ thể hiện cảm xúc như vui sướng, buồn bã, giận dữ cho con nghe, nhớ sử dụng nét mặt và giọng nói biểu cảm thích hợp. Hãy thực hiện điều này ngay cả khi con trai bạn không tỏ thái độ gì hoặc tỏ vẻ thờ ơ. Điều này rất quan trọng để giúp con bạn phát triển sự thông cảm với người khác lúc gặp khốn khó và cần giúp đỡ;

• Hãy nói về các loại cảm xúc chứ không chỉ riêng cảm xúc tích cực cho cả con trai lẫn con gái. Việc bạn chia sẻ cảm xúc sẽ khích lệ con bạn chia sẻ theo;

• Giúp con hiểu ra rằng có thể bé sẽ có nhiều cảm xúc lẫn lộn đối với một vấn đề, sau đó hãy tập trung vào mặt tốt để giúp bé giải phóng căng thẳng. Khi bạn giải thích rằng mâu thuẫn tình cảm là điều hết sức bình thường, hầu hết trẻ em đều hiểu. Bé Ben mười tuổi cảm thấy buồn bã, lo âu khi bé bị gãy chân và tỏ ra thất vọng vì không

thể chơi bóng được, nhưng bé cũng cảm thấy hạnh phúc vì được mọi người quan tâm;

• Dù là cha hay là mẹ thì bạn cũng nên sử dụng những từ ngữ mang tính hỗ trợ, khích lệ với cả con trai lẫn con gái;

• Hãy giải thích cho con bạn tại sao đánh người khác và giành giật đồ chơi là điều không thể chấp nhận được. Trừng phạt bé trai vì tội gây sự chỉ khiến cho bé trở nên cục cằn mà thôi.

Trong khi muốn con trai mình biết rằng cảm xúc của bé rất quan trọng, chúng ta cũng muốn cho con gái biết rằng chúng ta đánh giá cao suy nghĩ của bé. Hãy khen con gái bạn về các thành tích và ý tưởng chứ không nên chỉ khen ngợi vẻ ngoài của bé.

Và khi con gái bạn đang nói, hãy cố gắng đừng cắt ngang lời bé.

Bố mẹ cũng có cảm xúc

Cậu con trai bốn tuổi của bạn cứ liên tục nhảy nhót trên ghế bành mà không cởi giày ra. Bạn rất thích ngắm nhìn gương mặt hạnh phúc của bé, bạn vui khi thấy bé sung sướng. Nhưng bạn muốn bé biết rằng bạn cũng có cảm xúc, và ngay lúc này bạn lo ngại rằng bé sẽ làm hỏng nệm ghế. Bạn rất muốn hét lên: “Bước xuống ngay, con sẽ làm bẩn hết ghế thôi!”, nhưng bạn biết rằng la hét không có tác dụng gì: con bạn sẽ chẳng quan tâm.

Cô con gái sáu tuổi của bạn đang ngồi trên tấm thảm phòng khách và sơn móng tay. Bạn yêu việc bé tự tạo niềm vui cho mình và tự thể hiện mình qua nghệ thuật. Nhưng bạn cũng đã nói với bé bao nhiêu lần rằng bé không được sơn móng tay trên thảm, và rằng ngồi sơn ở đâu thì bé cũng phải lót báo xuống dưới. Vì vậy, bạn ngồi xuống cùng bé và giải thích tại sao bạn không muốn bé sơn trên thảm. Nhưng bạn không muốn cắt đứt nguồn năng lượng sáng tạo của bé. Bạn nói. Bé gật đầu. Nhưng bạn cũng không chắc là có lời nào của bạn lọt vào tai bé hay không.

Vậy bạn nên làm gì bây giờ? Trước hết, hãy coi như con bạn không cố tình cãi lời bạn. Bé không muốn làm bẩn nệm ghế hay làm dính sơn móng tay lên thảm. Đơn giản là bé không hề nghĩ đến bạn chút nào mà thôi. Đấy mới chính là vấn đề.

Sau đây là cách bạn có thể lái con vào câu chuyện vừa giúp bé đạt được mục đích, vừa hiểu được quan điểm của bạn:

Khi con nhảy trên ghế bành, bạn hãy hỏi: “Nếu con nhảy trên ghế thì điều gì có thể sẽ xảy ra?” Một số trẻ có thể trả lời: “Con không biết”, hoặc hỗn láo hơn: “Con không quan tâm”. Hãy cố gắng để không bị kích động và nhẹ nhàng nói: “Mẹ biết rằng nếu con suy nghĩ kỹ hơn, con có thể nghĩ ra một số điều đấy”.

Nếu con bạn nói: “Mẹ sẽ bắt con đi về phòng?”, bạn sẽ hướng dẫn bé mà không cần phải đặt câu hỏi: “Điều gì có thể xảy ra nếu con không nhìn thấy chỗ con đang nhảy?” Mục đích ở đây là để trẻ nhận ra tại sao chạy nhảy bên trong nhà lại không tốt. Điều đó hay hơn là để cho trẻ phản ứng lại mối đe dọa do bị quát mắng hoặc bị nhốt trong phòng.

Trong trường hợp con bạn nói: “Con có thể bị đau” hoặc “Có thể con sẽ làm bẩn một số thứ”, bạn hãy hỏi: “Con cảm thấy thế nào về điều đó?” Hầu hết trẻ em đều trả lời: “Buồn”. Tiếp theo, bạn hãy hỏi: “Con nghĩ mẹ sẽ cảm thấy thế nào nếu điều đó xảy ra?” Hầu hết trẻ em đều trả lời: “Buồn” hoặc “Giận”. Cuối cùng, hãy đặt câu hỏi: “Con có thể nghĩ ra một nơi khác để nhảy (hoặc sơn móng tay) để điều đó không xảy ra nữa, và cả hai mẹ con mình đều không ai cảm thấy buồn hay giận cả?”

Khi một ông bố mà tôi biết hỏi cô con gái bốn tuổi những câu này, cô bé đã nghĩ ra giải pháp của riêng mình: bên ngoài mới là nơi thích hợp với việc chạy nhảy, và cô bé bước ra ngoài với nụ cười trên môi. Ông bố cũng cười theo. Ông nhận ra nhu cầu của con gái mình, trong khi cô bé nhận ra rằng bố cũng có suy nghĩ riêng.

Sau đây là một kịch bản khác. Hai đứa con mười tuổi và bảy tuổi của bạn đang chơi đuổi bắt trong phòng ăn, chạy thục mạng. Khi

chúng chạy qua, chiếc bình trên bàn lắc lư và rơi xuống sàn, vỡ tan tành. Bạn giận sôi lên. Bạn phát vào mông cả hai đứa rồi bắt các con trở về phòng. Nhưng như vậy chẳng giải quyết được bao nhiêu. Giờ thì đứa này trách cứ đứa kia vì đã khiến cho cả đôi mắc lỗi. Cả hai đều giận bạn vì không chịu hiểu rằng chúng không hề cố tình làm vỡ chiếc bình. Còn bạn thì bực bội hai đứa con vì tội bất cẩn và thiếu thận trọng.

Nếu con làm vỡ món đồ gì đó, bạn có thể đặt ra những câu hỏi như sau:

“Phòng ăn có phải là nơi thích hợp cho việc chạy nhảy không?”

“Điều gì xảy ra khi các con chạy?”

“Con cảm thấy thế nào về những gì đã xảy ra?”

“Con nghĩ mẹ cảm thấy thế nào về việc này?”

“Đâu là chỗ chơi thích hợp?”

“Lần sau nếu muốn chơi đuổi bắt trong nhà, các con sẽ làm thế nào?”

Bằng cách này, trẻ em sẽ lớn lên và quen với việc cân nhắc mong muốn của bạn với hành động của chúng. Nhưng vấn đề vẫn chưa được giải quyết triệt để. Nhiều trẻ em vẫn chỉ nghĩ đến bản thân mà không để ý gì tới mong muốn của người khác. Sau đây là cách một ông bố đã giúp các cô con gái bé nhỏ của mình nhận ra mỗi người có cảm nhận khác nhau về cùng một vấn đề bằng cách đặt câu hỏi: “Thế này là thế nào?”

BỐ: Hãy tưởng tượng câu chuyện về hai cô bé bằng tuổi các con nhé? Alice thích nghe nhạc thật to; điều này khiến bé cảm thấy rất dễ chịu. Em gái Mary thì cứ nghe nhạc lớn là khó chịu. Thế này là thế nào?

EMILY: Có thể Alice đang nhớ lại sự ồn ào của tiếng nhạc nhảy trong buổi khiêu vũ toàn trường tuần trước. Bạn ấy thích được khiêu vũ trong tiếng nhạc thật lớn.

TINA: Nhưng nếu Mary đang tập trung làm bài tập về nhà thì có thể là tiếng nhạc đang làm phiền bạn ấy.

BỐ: Các con suy nghĩ tốt lắm. Giờ thì các con hãy tưởng tượng một câu chuyện giống như của bố đi.

EMILY: Eve nhận được một trái bóng trong ngày sinh nhật và bạn ấy thật sự vui sướng. Carol cũng nhận được một trái nhưng bạn ấy lại thấy sợ. Eve thích bóng đá còn Carol lúc nào cũng lo sợ bị bóng rơi vào đầu.

TINA: Jackie cảm thấy tự hào bởi vì bạn ấy nhận được vai chính trong vở kịch diễn trước toàn trường. Cindi thậm chí còn không muốn thử vai bởi vì bạn ấy sợ sẽ quên hết lời thoại.

Bây giờ thì cả hai cô bé đều hiểu rằng mỗi người có cách cảm nhận khác nhau về cùng một vấn đề. Khi trong nhà xuất hiện bất đồng, ông bố này chỉ cần nhắc nhở con gái mình về câu chuyện của chính các bé và hỏi: “Thế này là thế nào?” Thường thì câu hỏi này không cần đến câu trả lời.

Bạn cũng có thể chơi trò “Mọi người cảm nhận thế nào?” Cách chơi như sau:

Hãy bắt đầu bằng một từ chỉ cảm giác tốt đẹp, chẳng hạn như vui sướng. Hãy hỏi con bạn: “Điều gì làm con vui sướng?” Sau đó hỏi tiếp: “Còn gì nữa không? Hãy cố nghĩ ra năm điều”.

Sau khi con bạn trả lời, hãy nói: “Giờ thì nói cho mẹ biết điều gì có thể làm cho bạn Tom của con cảm thấy vui sướng? Còn bà nội thì sao? Bác sĩ Peters thì sao?”

Khi con bạn trả lời xong, hãy nói: “Giờ thì hãy chơi khó hơn một chút. Điều gì có thể làm cho cả bạn con, bà nội và bác sĩ Peters cảm

thấy vui sướng?” Có thể bé sẽ trả lời đại loại như: “Một chiếc kem ốc quế”.

Sau đó bạn hỏi tiếp: “Điều gì có thể làm Tom thấy vui vẻ còn bà nội thì không?”, có thể con bạn sẽ trả lời: “Trò game”.

Bạn có thể hỏi tiếp: “Vậy điều gì làm cho bà nội cảm thấy vui vẻ còn Tom thì không?”

Có thể câu trả lời của con bạn sẽ là: “Đi đến viện bảo tàng”.

Sau đó, bạn có thể tiếp tục trò chơi bằng những từ ngữ chỉ cảm xúc khác, chẳng hạn như buồn, giận, thất vọng và lo âu.

Những cuộc trò chuyện như thế sẽ khích lệ trẻ em phát triển năng lực cân nhắc giữa mong muốn của bản thân với mong muốn của người khác và tìm ra giải pháp phù hợp với cả hai bên. Đây là một trong những cách tốt nhất chúng ta nên trang bị cho con mình trước mọi mối quan hệ mà các em xây dựng được trong suốt cuộc đời.

“Tốt bụng” nghĩa là gì?

Đôi khi tôi nghĩ rằng dạy cho trẻ biết thế nào là công bằng còn dễ hơn dạy thế nào là tốt bụng. Đơn cử trường hợp của bé Bobby mười tuổi và em gái Ellie chín tuổi. Cả hai em đều biết rằng sau khi chơi game, mỗi em đều có trách nhiệm phải thu dọn đồ chơi. Không ai mong đợi người kia làm giúp mình việc gì cả.

Nhưng khi học điều này, các em bắt đầu hiểu về từ “công bằng” quá máy móc, nhất cử nhất động đều theo dõi nhau. Chẳng hạn, khi đến phiên Ellie phải dọn dẹp phòng mình, bé dọn sạch tất cả mọi thứ trừ một cuốn sách mà anh Bobby đã lấy ra khỏi giá sách của bé, kiên quyết tuyên bố: “Anh ấy lôi ra thì anh ấy phải cất vào!”

Cũng cứng rắn không kém, Bobby sẵn sàng lấy bơ ra khỏi tủ lạnh nhưng bắt Ellie phải cất vào, bởi vì “Em ấy là người ăn sau cùng!”

Bố các em rất ngạc nhiên. Ông công nhận rằng mỗi đứa có một phần đúng nhưng cũng thắc mắc không biết các con lấy đâu ra lắm hơi sức để theo dõi nhau từng li từng tí như vậy. Dường như chúng đang hiểu từ "công bằng" theo một nghĩa hết sức cực đoan. Cứ hiểu méo mó như vậy có đáng hay không? Xét cho cùng thì công bằng đồng nghĩa với việc không động chạm đến tình cảm của ai cả. Nhưng đối với Bobby và Ellie, sự công bằng của các em đang có tác dụng ngược lại.

Nghiên cứu của tôi cho thấy, khi lên bốn tuổi, hầu hết trẻ em đều hiểu rằng khi một em có đồ chơi còn em kia không có, công bằng nghĩa là em có đồ chơi phải tự mình thu dọn. Nhưng đến năm lên chín, lên mười trẻ sẽ hiểu lòng tốt còn cao hơn cả những nguyên tắc công bằng. Như vậy, cả Bobby và Ellie đều có thể phân biệt được điều này. Trong khi việc khăng khăng bắt anh trai phải cất cuốn sách đi tỏ ra không công bằng lắm thì việc tiện tay cất luôn cuốn sách lúc dọn phòng sẽ khiến cho Ellie trở thành người tốt bụng. Tương tự, Bobby có thể hiểu rằng mặc dù em gái mình cũng ăn bơ nhưng bé sẽ là người anh tốt nếu tự tay cất bơ sau khi kết thúc bữa ăn.

Khoảng cách giữa công bằng và tốt bụng rất mong manh. Mặc dù không muốn khích lệ tính tủn mủn, vụn vặt, chúng ta cũng không nên bỏ qua thói vô trách nhiệm. Thay vì săm soi từng câu, từng chữ, từng hành động, hãy tập trung giúp trẻ hợp tác với nhau để chúng có thể hiểu rằng đôi khi cuốn sách để trên giường không phải là chuyện gì to tát đến mức phải mâu thuẫn với nhau, trong khi cất nó đi lại đơn giản hơn rất nhiều. Và thông thường thì tốt bụng khôn ngoan hơn là công bằng.

Nhưng tốt bụng nghĩa là thế nào? Và ý nghĩa của nó đối với trẻ em có giống như đối với người lớn hay không? Al và Clara Baldwin, trước đây công tác tại Đại học Cornell, đã khảo sát định nghĩa từ "tốt bụng" đối với trẻ em từ tuổi mẫu giáo đến lớp tám và nhận thấy, đôi khi câu trả lời là "Không".

Lên tám tuổi, hầu hết trẻ em đều nhất trí với người lớn rằng một đứa trẻ sẽ trở nên dễ thương hơn khi tìm cách lấy lại quả bóng mà bạn em bị mất do lỡ đá đến trước mặt một đứa trẻ khác. Nhưng nhiều

trẻ em ở tuổi đi mẫu giáo lại tin rằng trong hoàn cảnh nào thì đứa trẻ đó cũng dễ thương cả. Nguyên nhân là do các em không quan tâm đến cách đứa trẻ đó lấy quả bóng như thế nào, mà chỉ quan tâm đến việc đứa trẻ đó lấy được quả bóng mà thôi.

Trong kịch bản tiếp theo, hầu hết trẻ em tám tuổi đều đồng ý với người lớn rằng một đứa trẻ tự nguyện cho em trai mình đồ chơi sẽ dễ thương hơn đứa trẻ cho em trai đồ chơi vì mẹ bảo phải làm thế. Nhưng nhiều trẻ ở tuổi đi mẫu giáo nghĩ rằng cả hai trường hợp đứa trẻ đều dễ thương vì đã cho em trai đồ chơi. Thông thường thì trẻ em còn bé không hiểu rằng mục đích, chứ không phải là kết quả, mới biện minh cho lòng tốt.

Từ cuộc nghiên cứu của gia đình Baldwin, tôi đặt ra một số câu hỏi cụ thể để xem trẻ em định nghĩa thế nào về lòng tốt. Sally và Margy, cả hai bé cùng năm tuổi, có cùng ý kiến với người lớn về lòng tốt khi xét đến yếu tố mục đích và lựa chọn. Nhưng khi chúng tôi nói về tinh thần hy sinh, như bao trẻ em khác cùng độ tuổi, Sally và Margy lại suy nghĩ theo cách khác. Chẳng hạn, nhiều người lớn tin rằng trẻ em khi cho đứa trẻ khác món đồ mà bé đang chơi sẽ tốt bụng hơn là cho món mà bé không chơi. Nhưng Sally và Margy tin rằng kể cả cho người khác món đồ mà mình không chơi cũng là tốt bụng rồi.

Sau đó, bố của Sally nói với bé: “Giả sử bạn con quên mang giày khiêu vũ đến lớp. Theo con, điều nào sẽ tốt hơn: Cho bạn sử dụng giày của mình, hay đưa cho bạn đôi giày khác mà con tình cờ mang theo?” Sally nghĩ rằng bé sẽ tốt bụng hơn nếu đưa cho bạn đôi giày phụ mang theo, chứ không phải là hy sinh đôi giày của mình, “bởi vì sau đó cả hai đều cần phải khiêu vũ”. Một lần nữa, Sally lại tập trung vào kết quả cuối cùng hơn là vào lý do hành động, mà trong trường hợp này là tinh thần hy sinh.

Bé Freddi mười một tuổi cũng đồng ý với người lớn rằng giúp người khác làm điều gì đó mà không mong được trả ơn sẽ tốt bụng hơn là mong người khác trả ơn. Nhưng Freddi bổ sung một thực tế thú vị: “Nếu như cứ cho trẻ em mọi thứ mà không bao giờ nhận lại cái gì thì người đó sẽ bị coi là khờ khạo và bị người khác lợi dụng”.

Rõ ràng, có thể trẻ em không phải lúc nào cũng suy nghĩ giống chúng ta về lòng tốt. Khi bực mình với con cái vì cho rằng chúng bất cẩn, hoặc khi con cái đánh đổi sự công bằng lấy lòng tốt, chúng ta nên cân nhắc xem trẻ nghĩ gì lúc chúng ta yêu cầu trẻ "hãy ngoan ngoãn".

"Giờ thì con hãy xin lỗi đi!"

Nhưng bé có thật sự biết lỗi không?

Đứa con trai bốn tuổi của bạn giành đồ chơi của em gái; đứa con năm tuổi gọi bạn của mẹ bằng tên; đứa con năm tuổi đánh em gái. Có rất nhiều cách để thay đổi loại hành vi này ở trẻ em. Cách phổ biến là nói với con: "Như vậy không tốt. Giờ thì con hãy nói xin lỗi đi!"

Có thể con bạn sẽ nhanh chóng nghe theo và nói lời xin lỗi, và có thể bạn nghĩ rằng như thế là xong chuyện. Nhưng thực tế có phải vậy không?

Nhiều đứa trẻ sẽ tự động nói: "Con xin lỗi". Chúng đánh và trêu chọc người khác, sau đó xin lỗi để khỏi bị mắng. Trẻ em nhanh chóng hiểu rằng đây là cách phổ biến để giúp chúng thoát khỏi trừng phạt.

Hãy tự hỏi mình: Con bạn có thật sự thấu hiểu hay không? Bé có thật sự cảm thấy buồn vì đã làm đau ai đó hoặc làm người khác cảm thấy không vui không? Đấy mới chính là mục tiêu, chứ không chỉ đơn thuần là lặp lại lời bạn.

Để giúp trẻ học được cách thấu hiểu, hãy hỏi con bạn xem bạn bè, anh chị em của bé cảm thấy thế nào khi bé giật đồ chơi, đánh hoặc trêu chọc những người đó.

Một bé bốn tuổi làm tôi ngạc nhiên khi trả lời: "Cháu cảm thấy buồn khi cháu đánh em trai".

Sau đó, hãy hỏi tiếp: "Con có thể làm gì để không cảm thấy buồn?"

Việc trẻ nói lời xin lỗi khi được người lớn bảo chỉ xuất phát từ bên ngoài. Trẻ nào biết nghĩ về cả cảm giác của mình lẫn cảm giác của người khác sẽ không muốn làm bản thân và người khác bị tổn thương. Điều này mới xuất phát từ bên trong.

Bài học tương tự cũng có thể áp dụng cho những tình huống như lấy cắp. Đôi khi trẻ em dính phải thói quen “mượn tạm” đồ: chúng nẫng vòng cổ từ phòng của chị gái hoặc ít tiền từ ngăn bàn của bạn. Bé Shelly mười một tuổi thường lấy bút và những vật dụng nho nhỏ khác của các bạn cùng lớp mà không hề hỏi xin. Mỗi lần bị bắt quả tang, bé lại bị đưa lên phòng hiệu trưởng và nhốt trong đó. Một hôm, bé nói với cô giáo rằng bé sẽ không lấy cắp nữa bởi vì bé không muốn bị bắt. Cô giáo rất ngạc nhiên. Thầy hiệu trưởng cũng vậy. Nhưng tôi thì không.

Tôi tin rằng cô giáo và thầy hiệu trưởng chỉ tập trung vào mặt xấu của câu nói này: Shelly sẽ không ăn cắp nữa. Trong khi câu nói cho thấy Shelly chỉ nghĩ cho bản thân mình và những gì sẽ xảy ra với bé mà thôi. Bé không hề nghĩ đến các nạn nhân của mình, hay băn khoăn những người đó sẽ cảm thấy thế nào. Tôi phải tự hỏi Shelly có vui sướng lấy cắp trở lại hay không nếu bé tìm ra được cách để khỏi bị bắt.

Việc trẻ nói lời xin lỗi khi được người lớn bảo chỉ xuất phát từ bên ngoài. Trẻ nào biết nghĩ về cả cảm giác của mình lẫn cảm giác của người khác sẽ không muốn làm bản thân và người khác bị tổn thương. Điều này mới xuất phát từ bên trong.

Vậy làm thế nào để Shelly học được cách thông cảm với nạn nhân và không chỉ nghĩ cho riêng bản thân mình? Chúng ta có thể đặt ra cho bé những câu hỏi sau đây:

“Điều gì xảy ra nếu con lấy đồ của mọi người mà không xin phép họ?”

“Con nghĩ thế nào về điều này?”

“Con cảm thấy thế nào nếu điều này xảy ra với con?”

Và, nếu có thể:

“Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn cùng lớp không có cuốn sách (hoặc bất cứ vật nào mà bé đã lấy cắp) để làm bài tập về nhà?”

Trẻ em lên bốn tuổi đã có thể hiểu được rằng lấy cắp đồ sẽ làm người khác bị tổn thương. Khi tôi hỏi các em: “Điều gì có thể xảy ra nếu một đứa trẻ lấy ô của mẹ khi mẹ không để ý?”, một số em trả lời đơn giản: “Mẹ sẽ rất giận”, “Cháu sẽ bị đét đít”, hoặc “Mẹ sẽ nói rằng lấy trộm là không tốt”.

Những em khác có thể thừa nhận: “Mẹ sẽ bị ướt nếu gặp mưa”. Vậy chẳng phải những đứa trẻ biết suy nghĩ cho nạn nhân của mình sẽ ít làm người khác tổn thương hơn sao, ngay cả khi các em không bao giờ bị bắt gặp?

Những em này đã học được ý nghĩa thật sự của việc thấu hiểu. Một trong những cách để giúp trẻ học được điều này là cho các em thấy bạn có thể hiểu sai hành vi của trẻ, và cho trẻ thấy cảm giác thật sự của bạn khi điều đó xảy ra. Mẹ của bé Jason chín tuổi đã có cơ hội để làm điều này. Bé cùng mẹ ở cả ngày tại văn phòng của mẹ. Có thể thấy trước được rằng bé sẽ trở nên thừa thãi chân tay và bắt đầu tìm cách thu hút sự chú ý của mẹ. Mẹ cố gắng giải thích rằng mẹ đang rất bận và bảo bé hãy sang phòng bên để đọc số sách mà bé mang theo. Jason nói: “Con xin lỗi”, sau đó ngoan ngoãn rút lui.

Mẹ nghĩ bé đã hiểu rằng nếu mình cứ quấy quả như thế thì mẹ sẽ không làm việc được, và chị thấy vui vì bé đã ngoan ngoãn vâng lời. Nhưng Jason hiểu điều này theo cách hoàn toàn khác. Bé nghĩ mẹ “đuổi” mình đi vì “mẹ coi công việc quan trọng hơn mình”.

Jason nghĩ ra một cách độc chiêu để giải quyết vấn đề. Thay vì đọc sách, bé viết cho mẹ một lá thư, nói rằng bé không có ý định cản trở mẹ làm việc đâu, bé chỉ muốn nói chuyện với mẹ một chút thôi. Trong khi trải suy nghĩ ra trang giấy, Jason bắt đầu nhận ra rằng sự thật là mẹ cần phải làm việc, điều này giải thích tại sao mẹ lại đến văn phòng, và bé cần tìm ra cách nào đó để dung hòa nhu cầu của

mình với mong muốn của mẹ. Bé viết tất cả những suy nghĩ này vào bức thư.

Khi đọc xong bức thư, mẹ rất xúc động và bắt đầu nhìn nhận hành vi của Jason theo một hướng mới. Chị tự nghĩ: “Có lẽ mình đã không chú ý nhiều lắm đến con trai”. Chị đề nghị hai mẹ con sẽ có cuộc trò chuyện đặc biệt trong lúc ăn trưa. Vào lúc đó, mẹ cho Jason biết rằng chị thật sự áy náy vì đã tỏ ra không quan tâm đến bé. Trong cuộc trò chuyện này, Jason bắt đầu hiểu được mong muốn của mẹ, cũng như mẹ bắt đầu hiểu được mong muốn của con trai.

Khi cảm thấy có lỗi, trẻ em có thể suy nghĩ về cảm xúc và quan điểm của người khác. Những em nào chỉ nói: “Con xin lỗi” thì chỉ suy nghĩ về bản thân mình và tỏ ra nghe lời để khỏi bị người lớn trách mắng và ra lệnh mà thôi. Đây có phải là điều chúng ta thật sự muốn không?

Dạy con biết giúp đỡ người khác và biết cho khi nhận

Con bạn có hiểu được giá trị của đồng tiền? Con bạn có tiêu tiền quà sáng quá nhanh và sau đó xin thêm? Những rắc rối về tiền bạc có trở thành nguyên nhân chính dẫn đến mâu thuẫn giữa bạn và con.

Một số gia đình cảm thấy rất khó khăn khi nói chuyện tiền nong. Nhưng hãy để con bạn hiểu về giá trị và ý nghĩa của đồng tiền càng sớm càng tốt.

Bé Jamie tám tuổi đang tìm hiểu giá trị đồng tiền theo cách truyền thống. Bé tự tạo thu nhập cho bản thân. Bố mẹ bé rất sáng tạo trong việc này.

Cứ đến sinh nhật, Jamie lại được bố mẹ yêu cầu chọn lấy ba món đồ chơi mà bé không dùng đến nữa, sau đó đặt chúng ra cửa. Họ để số đồ chơi ở đó ba ngày, bảo Jamie rằng trong thời gian đó bé có thể thay đổi ý định về bất cứ món nào hoặc toàn bộ cả ba món.

Sau đó, bố mẹ bé bảo: "Con sẽ nhận được những món đồ chơi mới trong ngày sinh nhật. Con có nghĩ rằng có thể những bạn khác sẽ muốn có số đồ chơi mà con không còn thích nữa hay không?".

Khi Jamie đồng ý, họ mang số đồ chơi đến một cửa hàng ký gửi.

Nếu số đồ chơi được bán đi, họ sẽ quay lại cửa hàng lấy hóa đơn, đến ngân hàng và gửi chỗ tiền đó vào tài khoản của Jamie. Bố mẹ bé đã giải thích với bé về việc tiết kiệm tiền để chi tiêu vào những khoản bé muốn bây giờ hoặc sau này.

Họ bắt đầu làm vậy từ khi Jamie lên sáu tuổi. Điều tôi đặc biệt thích ở kế hoạch này là nó không chỉ dạy cho Jamie về việc tiết kiệm tiền và chuẩn bị cho tương lai mà còn giúp bé hiểu được ý nghĩa của việc san sẻ cho người khác.

Có nhiều cách để giúp trẻ suy nghĩ về việc kiếm tiền, tiết kiệm và giúp đỡ người khác. Thông thường, các kỳ nghỉ chính là thời điểm tốt trong năm để khích lệ nếp suy nghĩ này ở trẻ. Nếu con bạn, giống như Jamie, đã quen với ý nghĩ quay vòng đồ chơi thì sẽ rất đơn giản khi đề nghị bé đem hiến tặng quần áo cũ cho một tổ chức nào đó đang cần, hoặc bé tự mình đề xuất với cả lớp mang đến một chiếc can và quyên góp cho phòng thực phẩm địa phương. Bất kể con bạn quyết định làm việc gì, bạn cũng nên nói chuyện về người mà bé đang giúp đỡ. Có thể bạn sẽ trò chuyện về việc tại sao một số người lại phải ngồi xe lăn, hoặc tại sao một số người lại cần được tặng quần áo từ những người không quen biết. Thậm chí bạn còn có thể nói về việc tại sao lại có người vô gia cư.

Hãy để con bạn tự đề xuất những người cần giúp đỡ và tại sao họ lại cần được giúp đỡ. Loại hình trò chuyện này sẽ giúp bé thấu hiểu tốt hơn – đây là khả năng quan tâm chân thành đến những ai kém may mắn hơn. Và không có trẻ em nào là quá bé bỏng trong vấn đề này cả. Ngay cả một đứa trẻ bốn tuổi cũng vẽ được một bức tranh đặc biệt để tặng cho người thân đang nằm viện. Bạn nên trò chuyện với con mình về sở thích của mọi người, hoặc về công việc, hoặc về món ăn ưa thích. Khi đó, con bạn có thể nghĩ xem nên viết hay vẽ gì cho họ, dù chỉ nguệch ngoạc vài nét.

Vào một kỳ nghỉ, đứa cháu họ lên bảy tuổi của tôi tặng cho tôi một món quà. Vì biết tôi thích tennis, cháu viết cho tôi câu chuyện sau: “Mơ ước thầm kín của Myrna là được trở thành quả bóng tennis, nhưng bạn ấy lại sợ đau mỗi khi bị vụt trúng. Vì vậy, bạn ấy đã làm một quả bóng tennis thật lớn để có thể chứa bạn ấy vào trong, nhờ vậy bạn ấy sẽ không bị đau mỗi khi bị vụt trúng. Sau đó, bạn ấy gặp một người đàn ông trong bộ đồ hình chiếc vợt tennis, và từ đó họ chơi cùng nhau suốt đời”.

Câu chuyện này rất có ý nghĩa với tôi, bởi vì tôi biết cháu đang nghĩ về mình.

Trẻ em cảm thấy hạnh phúc khi biết rằng người khác xúc động với món quà mà các em tặng. Và bạn cũng sẽ tự hào về con mình.

Giúp con biết thông cảm với người tàn tật

Có thể con bạn biết đứa bạn học cùng lớp hoặc hàng xóm bị tàn tật về thể chất hoặc về thần kinh. Bé có thấy vô cảm khi nhìn thấy một đứa trẻ phải ngồi xe lăn hoặc chống nạng hay không? Bé có nhìn chằm chằm vào một người nào đó đang có những hành vi không thể kiểm soát được, ví dụ như co giật các cơ? Hoặc con bạn có dửng dưng trước những hiện tượng đó không? Bé có muốn làm bạn với đứa trẻ tàn tật không?

Hầu như chắc chắn rằng càng dành nhiều thời gian tiếp xúc với một đứa trẻ tàn tật, con bạn càng cảm thấy thoải mái. Khi trẻ em bắt đầu quen biết nhau và vui chơi cùng nhau, các em sẽ nhận ra những điểm tương đồng. Ở Philadelphia có một chương trình được lập ra để thúc đẩy việc này. Học sinh lớp ba và lớp bốn của Trường Trẻ em liệt não (HMS) được phân thành cặp với học sinh Trường Bằng hữu Germantown (GFS), một trường học độc lập của tổ chức Quaker, để chuẩn bị tổng duyệt cho buổi biểu diễn văn nghệ. Mindy Olimpi, điều phối viên các dịch vụ học sinh HMS, cho biết: “Mối quan hệ này giúp trẻ thấy được những gì trẻ em tàn tật có thể làm được, chứ không chỉ tập trung vào những gì các em không làm được”.

Khi tham gia buổi tổng duyệt, tôi đã thấy trẻ em ở hai trường gắn kết và hợp tác với nhau như thế nào. Các em ngồi xe lăn quay xe theo tiếng nhạc, đôi khi được các em bình thường giúp đỡ, đôi khi tự làm lấy; các em cũng hát, hoặc nếu không hát được thì tạo ra âm thanh bằng một loại thiết bị hỗ trợ giao tiếp. Nhưng tôi ngạc nhiên không phải vì những gì các em làm được. Tôi ngạc nhiên vì nhìn thấy nụ cười của các em và vì cái cách mà các em gắn kết với nhau. Tôi có thể cảm nhận được mối thân tình giữa từng đôi bạn và ý nghĩa của mối thân tình đó với các em.

Nhưng không phải đơn giản mà có được mối thân tình đó. Erica, một học sinh mười tuổi của trường GFS, cảm thấy “ban đầu hơi sợ một chút”, nhưng sau đó nhanh chóng nhận ra rằng các bạn HMS “ngày nào cũng phải đối mặt với khó khăn. Các bạn nhìn người khác và nghĩ ‘mình không thể nào làm được những gì mọi người làm’. Điều đó chắc rất khó. Bây giờ, cháu đã thấy bớt sợ hơn”. Bé hiểu rằng các bạn HMS có thể làm được nhiều việc, chẳng hạn như vẽ tranh trong lớp mỹ thuật, nếu không vẽ được bằng tay thì vẽ bằng ngón chân. Hầu hết học sinh HMS đều biết đọc và biết đếm. Bé cũng học được cách đánh giá những việc mình làm và hiểu được các bạn cùng lớp cảm thấy thế nào trong lúc đùa vui.

Học sinh HMS cũng hiểu được những điều này. Bé Rhonda mười hai tuổi cảm thấy hơi căng thẳng khi các bạn GFS đến thăm, bởi vì “ban đầu cháu không biết là các bạn ấy có thích cháu hay không”. Nhưng sau khi nói ra cảm giác của mình, bé bắt đầu cảm thấy thoải mái hơn. Bé thích buổi giao lưu bởi vì “cháu được tham gia vào một cái gì đó và hòa đồng hơn một chút”. Với nụ cười chiến thắng trên môi, Rhonda nói tiếp: “Cháu thích buổi văn nghệ này và cháu thích hát, thích khiêu vũ”. Nhưng điều quan trọng nhất là: “Bọn cháu có thể làm mọi việc như những người khác. Chúng cháu là người bình thường”.

Với xu hướng các lớp học mở rộng giao lưu ra toàn quốc, rất có khả năng con bạn hàng ngày tiếp xúc với một người bạn tàn tật, về thể chất hoặc thần kinh. Để giúp trẻ quan tâm và cảm thấy thoải mái, bạn có thể đặt ra những câu hỏi như sau:

“Con nghĩ bạn ấy nghĩ gì khi đến trường?”

“Các bạn trong lớp đối xử với bạn ấy thế nào?”

“Con nghĩ bạn ấy cảm thấy thế nào về điều đó?”

“Con sẽ làm gì hay nói gì nếu bạn ấy cần được giúp đỡ?”

Những câu hỏi như vậy đã hỗ trợ cho bé Lily mười một tuổi trong việc giúp đỡ bạn Doug cùng lớp bị hội chứng Tourrette, một dạng rối loạn thần kinh khiến bệnh nhân bị co giật cơ hoặc nảy sinh hiện tượng thường xuyên xướng âm. Khi triệu chứng bệnh xảy ra, một số bạn không chỉ gọi Doug là “Mặt cao su” mà còn phàn nàn rằng bé hát quá to và lần nào cũng hát đi hát lại một điệp khúc đó. “Ôi không, đừng thế nữa mà!”, một bạn cùng lớp luôn thốt lên câu này trong giờ học nhạc khi Doug bắt đầu hát.

Sau khi ngẫm nghĩ về những câu hỏi trên, Lily cảm thấy thông cảm hơn với Doug và nói với người bạn cùng lớp: “Như vậy là không công bằng. Hãy cho bạn ấy cơ hội đi. Có thể hôm nay bạn ấy sẽ hát bài khác”. Nghe được câu nói đầy tự tin này, Doug nảy sinh quyết tâm: bé đã hát được ít nhất năm nốt trong một bài hát mới. Sau đó, Doug nắm tay Lily và mỉm cười. Lily chỉ cần nhắc nhở thêm một lần nữa là các bạn đều ngừng trêu chọc Doug.

Dù là thông qua chương trình có tổ chức như chương trình HMS-GFS ở Philadelphia hay bằng cách giúp trẻ cân nhắc về việc người khác suy nghĩ và cảm nhận thế nào, trẻ em bình thường sẽ nhận ra rằng trẻ khuyết tật cũng suy nghĩ, cảm nhận và hy vọng như mọi người. Về cơ bản, suy nghĩ bên trong các em đều giống nhau.

Sau khi trò chuyện cùng Erica, Rhonda và Lily, tôi thật sự xúc động. Bạn cũng sẽ xúc động như vậy nếu bạn giúp con mình gần gũi với những người có hoàn cảnh khó khăn mà ban đầu có thể chúng ta chưa hiểu.

6. Tự tôn và ý thức kiềm chế

Khen hay không khen

Đứa con sáu tuổi của bạn vẽ hình một con chó. Khi bé khoe với bạn, bạn nói: “Đẹp lắm. Con đúng là một họa sĩ thực thụ”.

Đứa con mười tuổi của bạn đạt điểm xuất sắc trong kỳ thi toán. Bạn nói: “Con thật là thông minh”.

Đứa con mười hai tuổi của bạn ghi được bàn thắng cho đội bóng ngay trong trận đầu tiên ra quân. Bạn nói: “Giỏi lắm! Mẹ rất tự hào về con”.

Những phản ứng như vậy đều rất tự nhiên. Khi nhìn thấy con mình tự hào với thành tích đạt được, chúng ta cũng cảm thấy tự hào theo. Chúng ta muốn củng cố hành vi của con. Điều đó giúp trẻ có động cơ để tiếp tục cố gắng và kiên trì theo đuổi mục tiêu.

Nhưng kiểu khen này có thật sự khiến con bạn cảm thấy thoải mái? Câu trả lời hơi phức tạp so với những gì bạn mong đợi.

Một mặt, tất nhiên là có. Chúng ta ai cũng muốn được khen, và trẻ em cần phải có đánh giá đúng đắn về những thành tựu của mình.

Nhưng khen quá nhiều sẽ phản tác dụng. Thay vì cảm thấy tự hào về bản thân, trẻ sẽ trở nên lo lắng hơn. Giả sử Jamal được 10 điểm trong kỳ thi toán, và bố mẹ bé nói những câu đại loại như: “Con thật là thông minh. Bố/mẹ rất tự hào về con”. Thật là khó để đáp ứng được điều đó. Có thể bé sẽ nảy sinh lo lắng vì những gì bố mẹ mong đợi ở mình và nghĩ: “Điều gì sẽ xảy ra nếu lần sau mình chỉ được 9 điểm, hoặc 8 điểm? Liệu bố mẹ có còn nghĩ là mình thông minh nữa hay không?”

Một bà mẹ nói với tôi: “Khi tôi còn bé, bố mẹ tôi luôn khen tôi thông minh, xinh đẹp và sáng tạo. Năm tôi lên mười, tôi rất sợ phải thử làm một điều gì đó mới mẻ. Tôi chỉ quanh quẩn với những gì mình

có thể làm được. Như vậy bớt rủi ro hơn nhiều. Tôi sợ rằng mình sẽ thất bại và sẽ xấu hổ với bản thân mình, sợ làm bố mẹ thất vọng nữa”.

Trẻ em rất nhạy cảm với những gì mà các em coi là giả dối. Khi bạn nói với con: “Con là một họa sĩ thực thụ”, bạn nói thật lòng mặc dù có thể hơi quá một chút. Nhưng trẻ em lại hiểu rất thật. Con bạn có thể sẽ nghĩ thầm: “Mẹ nói gì thế nhỉ? Mình biết thế nào là hoạ sĩ mà – họ vẽ tranh trong sách. Mình đâu có giỏi được như thế!” Sau đó, con bạn sẽ chẳng còn tin vào những gì bạn nói nữa.

Nhưng có lẽ vấn đề đáng suy nghĩ nhất đối với việc khen quá nhiều là trẻ bắt đầu thể hiện chỉ để làm hài lòng bạn thay vì làm hài lòng bản thân. Trẻ bị thúc đẩy bởi những tác động bên ngoài như lời khen của bạn hơn là bởi khát vọng làm thật tốt hay niềm vui được làm việc đó.

Sau đây là một số cách nói chuyện về những thành tựu của bé để bé cảm thấy mình đang được tán thưởng:

“Con thật sự vất vả đấy. Con cảm thấy thế nào về việc con vừa làm?”

“Hãy nói thêm cho mẹ nghe về bức tranh (hoặc bài thi, trận đấu) của con”.

“Con nghĩ gì lúc vẽ con chó (hoặc làm bài thi, ghi bàn thắng)?”

Bằng cách đưa ra những nhận xét như vậy, bạn sẽ giúp trẻ tập trung chú ý vào cảm giác và suy nghĩ của bản thân thay vì tập trung vào thành tựu. Khi bạn nhấn mạnh vào quá trình chứ không phải vào kết quả, con bạn sẽ hiểu được rằng nỗ lực mới là điều quan trọng.

Có thể, khen con ngay lập tức là một thói quen rất khó thay đổi. Nhưng lần sau, nếu cảm thấy muốn thốt lên: “Thật là tuyệt vời”, hãy kìm lại ngay. Thay vào đó, hãy để con kể cho bạn nghe về những gì bé đã làm và cảm giác của bé như thế nào. Như vậy sẽ tốt hơn cho cả hai.

Nơi thích hợp cho trẻ

Con bạn có năng khiếu âm nhạc, có thể chơi bất kỳ nhạc cụ nào mà bé bắt gặp? Bé rất xuất sắc trong việc học hành? Bé là một ngôi sao thể dục?

Có thể bạn có một đứa con khác không xuất sắc, giành được ít danh hiệu hơn và dường như không phải là ngôi sao của bất cứ môn gì. Nếu vậy, có lẽ bạn đang lo lắng rằng bé sẽ cảm thấy ghen tị với đứa có nhiều năng khiếu hơn.

Gần đây, tôi có gặp Beth, một cô bé mười tuổi đạt hạng A ở lớp, rất giỏi môn bóng mềm và biết chơi đàn piano. Nhưng bé vẫn không thấy vui, chủ yếu là vì bé rất ghen tị với cậu em trai chơi giỏi violin đến mức đang theo học một nghệ sĩ bậc thầy.

Bố mẹ Beth hiểu rằng con gái mình rất đặc biệt, tuy nhiên họ chưa biết làm thế nào để giúp bé nhận ra điều này cả. Sau đây là một vài gợi ý để giúp trẻ.

Thay vì cho con đi theo bước chân của anh, chị, em xuất sắc hơn, hãy khuyến khích bé tìm lấy một sở thích như một loại nhạc cụ, một môn nghệ thuật, hay lĩnh vực khác ở trường. Đôi khi việc cha mẹ hỗ trợ con thực hiện một dự án đặc biệt nào đó, chẳng hạn như tham gia hội chợ khoa học, có thể khơi dậy sự quan tâm của bé đối với đề tài đó. Hãy sáng tạo khi suy nghĩ về các lựa chọn. Nếu những môn thông thường như bóng chày và bóng đá không thu hút được con bạn, hãy để bé làm quen với những môn thể thao thú vị khác như tennis, bowling, golf hay đấu kiếm.

Hãy cho con bạn biết rằng bé không cần phải làm người hoàn hảo. Điều bạn muốn là con bạn tìm được một hoạt động mà trong đó bé cảm thấy tự tin ở bản thân. Đặt ra quá nhiều áp lực để buộc bé phải “giỏi”, phải chiến thắng hay phải tập luyện hàng ngày bằng mọi giá có thể sẽ dẫn tới tác dụng ngược lại: bé sẽ bắt đầu nghĩ xấu về hoạt động đó cũng như về bản thân, từ đó không còn hứng thú với nó nữa.

Điều bố mẹ Beth làm là đưa con gái đến câu lạc bộ ở địa phương vào một sáng thứ bảy để bé có thể tham quan mọi lớp học đang được tổ chức ở đây. Thấy bé mải mê với xưởng gốm, bố mẹ bé đăng ký cho con gái một khóa. Giờ đây, xưởng gốm là nơi Beth yêu thích nhất: gương mặt bé sáng bừng lên mỗi khi đến giờ học. Bé không còn lo lắng về việc phải chuẩn bị hay trở thành người giỏi nhất nữa; bé chỉ thích sáng tác mà thôi. Điều quan trọng hơn, nhờ có gốm mà bé gặp được một nhóm bạn mới và kết thân với vài người trong số đó.

Beth đã tìm thấy chỗ thích hợp của mình. Giờ đây khi nghe em trai tập violin, bé không còn cảm thấy ghen tị nữa. Bé nghĩ về chiếc bình tiếp theo mà bé sắp đưa lên khuôn xoay. Tinh hoa sáng tạo của riêng bé đang tuôn trào.

"Có ai quan tâm đến con không?"

Chúng ta ai cũng muốn con mình trở thành người biết quan tâm, chia sẻ và không làm người khác bị tổn thương. Nhưng tập trung quá nhiều vào việc dạy trẻ chia sẻ và quan tâm xem người khác cảm thấy thế nào có thể sẽ dẫn tới tác dụng ngược lại: trẻ sẽ nảy sinh suy nghĩ không biết người khác có quan tâm đến mình hay không.

Khi bé Evan bốn tuổi đánh em trai, mẹ bé nói: "Evan, con không được đánh Roy. Roy không thích bị đánh đâu. Giờ thì con hãy xin lỗi đi". Evan ngoan ngoãn xin lỗi.

Một bà mẹ khác bước vào phòng của cậu con trai sáu tuổi đúng lúc cậu bé đang giành lấy đồ chơi từ tay bạn. Chị nói: "Con nên cho bạn chơi chung với chứ". Cậu bé rất bối rối. Bé nghĩ rằng bé đã cho bạn chơi chung rồi, vấn đề là cậu bạn kia không chịu trả lại đồ chơi cho bé.

Cả hai bà mẹ đều nghĩ rằng họ đang dạy con trai mình cách chú ý đến cảm giác của người khác. Nhưng trong cả hai trường hợp, các cậu bé đều có cảm giác không tốt về chính mình.

Trước khi hướng sự chú ý của con mình đến cảm giác của người khác, bạn hãy tập trung vào cảm giác của bé đã. Để biết trẻ đang nghĩ gì, bạn hãy đặt ra một số câu hỏi:

“Điều gì xảy ra ngay trước khi con đánh em (hoặc trước khi con giành đồ chơi)?”

“Điều gì sẽ xảy ra sau đó?”

“Con cảm thấy thế nào khi bắt đầu có mâu thuẫn?”

Hỏi xem con cảm thấy thế nào là cách đặt vấn đề rất năng động. Nếu chúng ta muốn con cái quan tâm đến người khác, trước hết trẻ phải biết tự quan tâm đến bản thân đã. Trẻ em nào được đáp ứng nhu cầu và giải phóng căng thẳng nhờ có bố mẹ hỗ trợ đều không phải bận tâm về những nhu cầu đó và có thể quan tâm đến cảm xúc của người khác. Các em có thể cho và làm mọi thứ cho người khác bởi vì các em cảm thấy mình được chăm sóc, thấy an toàn và được đảm bảo. Và theo lời Nancy Eisenberg, tác giả cuốn Đứa trẻ biết quan tâm (The Caring Child) những đứa trẻ như vậy biết thông cảm hơn, hoà đồng hơn và có lòng tự tôn cao hơn.

Sau đây là một vài cách chứng tỏ cho con bạn thấy bạn thật sự quan tâm đến bé:

• Hạn chế những biện pháp mang tính kỷ luật làm trẻ sợ hãi hoặc cáu giận. Quát mắng, dọa nạt và dùng những biện pháp thể hiện quyền lực khác đều làm cho trẻ rất khó để ý đến suy nghĩ và cảm giác của bạn. Bên cạnh đó, vì phải chịu đựng áp lực như vậy, trẻ sẽ không thể nào tập trung vào những chỉ dẫn mà bạn muốn trẻ tuân theo;

• Chia sẻ với con suy nghĩ và cảm giác của bạn về mọi việc, kể cả hiện tại cũng như lúc bạn còn thơ ấu. Bạn sẽ cho trẻ thấy được rằng suy nghĩ về cảm giác của bản thân bạn là điều quan trọng, vì thế trẻ tự suy nghĩ về cảm giác của mình cũng là điều rất quan trọng;

• Hãy tôn trọng nhu cầu của trẻ. Như Paul Light mô tả trong cuốn Phát triển nhạy cảm xã hội (The Development of Social Sensitivity) một cậu bé giải thích rằng bé không thể tuân theo yêu cầu của mẹ tại một thời điểm nhất định nào đó, bởi vì bé đang bận việc mà lại phải nghe câu: “Làm ngay đi!” thì sẽ dễ dàng nghĩ rằng mẹ không hề quan tâm gì tới bé cả mà chỉ áp đặt mong muốn lên đầu bé thôi. Nếu bạn nghĩ con mình đang thật sự bận rộn và không lấy thế làm lý do để trì hoãn, hãy cho bé biết rằng bé có thể thực hiện điều mà bạn yêu cầu sau khi hoàn tất công việc đang làm dở. Bạn không muốn bị người khác quấy rầy lúc đang bận. Con bạn cũng vậy.

Tuy nhiên, cũng có khả năng là con bạn không hề để tâm. Một cô bé lên sáu tuổi vì mải mê với trò chơi game nên lờ đi việc mẹ thông báo là bữa tối đã sẵn sàng. Bé tỏ ra không quan tâm tới việc cả nhà đang chờ mình. Trong trường hợp này, bạn có thể hỏi: “Điều gì sẽ xảy ra nếu con không ra ăn tối ngay bây giờ?”

Nếu bé trả lời “Con sẽ không được ăn tối”, điều có thể bé đã từng nghe trước đó, hãy hỏi tiếp: “Còn điều gì có thể xảy ra nữa?” Hãy cố gắng dẫn dắt con bạn đến một kết cục mang tính thấu hiểu hơn. Để giúp trẻ, bạn nên hỏi: “Điều gì có thể xảy ra với thức ăn nếu chúng ta để quá lâu rồi mới ăn?” Bạn cũng có thể bổ sung: “Bố mẹ muốn chúng ta cùng nhau ăn tối đầy đủ cả gia đình. Bố mẹ rất vui nếu con ăn cùng. Những người còn lại cảm thấy thế nào nếu chúng ta phải chờ đợi quá lâu rồi mới được ăn?” Sau đó, bạn hỏi thêm: “Con cảm thấy thế nào nếu điều đó xảy ra?”

Những đứa trẻ có cảm giác “không ai quan tâm” đến mình cũng có thể cảm thấy rằng các em “không quan trọng” và lòng tự tôn bị giảm sút. Để được chú ý, các em có thể sẽ công kích và làm tổn thương người khác, quan tâm đến bản thân hơn là người bị các em làm tổn thương. Hoặc có thể các em sẽ rút lui và thu mình, sợ phải tiếp cận với những người “không quan tâm”. Cũng có thể các em sẽ tiếp tục thờ ơ, không quan tâm đến những người không quan tâm đến các em.

Để giúp con bạn thấy thoải mái với cảm giác của mình, từ đó giúp bé biết quan tâm đến người khác, hãy hỏi xem bé cảm thấy thế nào

về mọi thứ, ngay cả khi bé là người quát mắng hay tỏ ra thiếu quan tâm đến người khác. Bạn sẽ chuyển đến cho bé một thông điệp quan trọng: “Mẹ quan tâm đến cảm giác của con và muốn con cũng quan tâm đến người khác”.

“Con có thể làm được!”

Bạn tin rằng những điều tốt đẹp đến với bạn là nhờ bạn đã nỗ lực hết mình hay chỉ vì bạn may mắn?

Nếu có người nào đó lờ bạn đi, bạn có cố gắng tìm hiểu lý do tại sao hay không, hay cho rằng chẳng thể nào thay đổi được tình thế nữa?

Trong chúng ta, những người thành công nhờ may mắn hoặc nhờ những điều kiện ngoài tầm kiểm soát của mình chứ không phải là nhờ nỗ lực của bản thân, đều rất ít khi đấu tranh cho những gì mình mong muốn trong cuộc sống. Tương tự, những người đổ lỗi cho thất bại là do người khác, hoặc do hoàn cảnh, thay vì bắt tay vào hành động, đều rất dễ bỏ cuộc quá sớm vì tin rằng những gì xảy ra đều không thể kiểm soát được.

Điều này cũng đúng với con cái chúng ta. Hãy thử xem xét trường hợp bốn học sinh lớp sáu chuẩn bị cho một đề tài khoa học. Hai em được điểm cao còn hai em kia được điểm thấp, nhưng mỗi em có cách nhìn nhận vấn đề khác nhau.

John được điểm A cho đề tài khoa học và cảm thấy rất vui về điều này. Em biết rằng đó là nhờ em đã bỏ nhiều công sức chuẩn bị và xứng đáng với kết quả đó.

Ben cũng được điểm A, nhưng em cho rằng em được vậy là nhờ đề tài quá dễ. Ben không cảm thấy tự hào như John bởi vì em không tin rằng mình có đóng góp gì vào thành công đó cả.

Susan nhận được điểm F cho đề tài, nhưng em cảm thấy như vậy là đúng vì em chưa dành nhiều thời gian để chuẩn bị cho nó.

Cody cũng bị điểm F, nhưng em tin rằng em trượt bởi đề tài quá khó và cô giáo − người mà theo em là chưa bao giờ thích em cả − lại không công bằng. Nói tóm lại, Cody nghĩ rằng mọi thứ đều chống lại em, vì thế em có làm gì đi nữa thì điểm cũng chẳng khá hơn chút nào.

Mặc dù John và Susan nhận được hai mức điểm hoàn toàn khác nhau cho đề tài của mình nhưng cả hai đều nhận ra một điều: bất kể kết quả thế nào, các em cũng biết rằng mình có thể hành động để vươn tới mục tiêu. Ngược lại, Ben và Cody lại tin rằng mọi việc tình cờ xảy ra với mình mà thôi.

Trong cuộc sống có những điều chúng ta không thể nào kiểm soát được nhưng chúng ta vẫn có thể xử lý những điều này theo nhiều cách khác nhau. Chẳng hạn, Richard rất thất vọng khi một cơn bão tuyết lớn tràn đến làm em phải hoãn trận bóng đá lại, nhưng em đã sắp xếp kế hoạch cho ngày hôm đó để ở nhà làm được thật nhiều việc và cuối ngày cảm thấy hài lòng. Bạn Bill cùng lớp thì nhăn nhó và than vãn suốt ngày bởi vì như lời em nói: “Mọi việc chẳng bao giờ thuận lợi cả”.

Các nhà nghiên cứu Stephen Nowicki và Marshall Duke cho rằng trẻ em nào chủ động trong cuộc sống sẽ cảm thấy tự tin hơn vào bản thân, cố gắng nhiều hơn để đạt được mục tiêu, khó nản lòng hơn và có nhiều bạn bè hơn. Ngoài ra, các em cũng học giỏi hơn. Wendy Roedell, Ron Slaby và Halbert giải thích rằng trẻ em có cảm giác kiểm soát tốt sẽ dành nhiều thời gian hơn cho việc làm bài tập về nhà và nếu gặp bài tập khó thì cũng không dễ dàng bỏ cuộc.

Theo kết quả nghiên cứu mà tôi tiến hành cùng các đồng nghiệp George Spivack và Jerryy Platt, em nào biết tìm ra cách giải quyết rắc rối nảy sinh với bạn bè và người có quyền lực sẽ dễ đạt được thành công và cảm thấy tự tin hơn trong cuộc sống. Mặt khác, trẻ nào cảm thấy mình yếu đuối và không thể thực hiện công việc sẽ từ chối giúp đỡ người khác bởi vì các em không tin minh đủ khả năng làm việc đó. Cũng có thể những em này không có sẵn nhiều giải pháp lắm, do vậy khi gặp thất bại, các em cảm thấy yếu đuối vì không có thêm lựa chọn nào khác.

Sau đây là cách bạn có thể giúp con tin minh làm được mọi việc:

• Hãy nói cho trẻ biết mỗi khi bé làm tốt điều gì đó, nhưng cũng đừng nên vung vãi lời khen khiến trẻ lo sẽ làm bạn thất vọng hoặc thể hiện mình chỉ nhằm làm bạn hài lòng;

• Hãy để trẻ tự đưa ra quyết định mỗi khi có thể để bé nhận thức được vai trò của mình đối với những gì xảy ra và cố gắng nhiều hơn để lựa chọn đúng đắn;

• Hãy giúp trẻ tìm thêm nhiều cách để đạt được mục đích nếu như những ý kiến ban đầu không phát huy được tác dụng.

Hãy giúp trẻ hiểu được nỗ lực sẽ giúp bé đạt được kết quả thế nào, và những điều khác mà trẻ có thể làm khi không giành được thành tích như mong muốn. Điều này sẽ giúp trẻ tin mình có thể thay đổi được hoàn cảnh, thay vì nghĩ rằng mọi việc đã an bài với mình.

PHẦN 2. Giải quyết và ngăn ngừa rắc rối

Trẻ em nào có khả năng giải quyết rắc rối trước mắt

của bản thân thì cũng sẽ có khả năng giải quyết

những vấn đề quan trọng sau này.

Bạn nhờ con gái rửa bát đĩa nhưng bé từ chối, và khi bạn nhờ lại lần nữa thì bé trả lời theo kiểu khiến bạn phát cáu lên được. Con trai bạn trở nên chán nản khi mọi việc không diễn ra theo ý bé và không kiên nhẫn chờ đợi để đạt được mục đích, nhưng bé có thể trì hoãn mãi mới làm điều mà bạn yêu cầu.

Nghe có vẻ quen quen? Hiện tượng này cũng như các hành vi tương tự, xét trong chừng mực nào đó, là điều hoàn toàn bình thường. Hầu hết trẻ em đều có rất nhiều lần ra vành ra vẻ và thử thách lòng nhẫn nại của bạn.

Các hành vi này cũng có thể trở nên khó chịu kinh khủng, đáng lo ngại hơn nếu không được kìm lại, đôi khi chúng sẽ dẫn tới một dạng gây gổ nghiêm trọng hơn khiến trẻ bị xã hội cô lập. Và những đứa trẻ hiếu chiến, thiếu kiên nhẫn, hấp tấp khi lớn lên sẽ có nguy cơ sử dụng ma tuý, quan hệ tình dục không an toàn và có hành vi bạo lực.

Tất nhiên, không phải đứa trẻ nào hành động theo cách này về sau đều gặp phải những rắc rối nghiêm trọng. Mặc dù vậy, chúng ta vẫn cần phải ngăn chặn các hành vi đó càng sớm càng tốt. Điều này không chỉ làm cho tuổi thơ con cái chúng ta được hạnh phúc hơn mà còn có thể tạo nên mối gắn kết bền chặt giữa phụ huynh và con cái, chuẩn bị cho bé con bước vào tuổi trưởng thành, khi con bắt đầu đối diện với những vấn đề phức tạp hơn.

Trong Phần 1, tôi đã nói về việc giúp đỡ trẻ học cách xác định, thể hiện và xử lý cảm xúc, cũng như cách các em sử dụng các cảm xúc

đó để tự kiểm soát đời mình. Trong Phần 2 này, tôi sẽ trình bày với các bạn về việc trẻ em có thể học cách sử dụng những kỹ năng đó trong đời sống hàng ngày như thế nào. Sau khi học xong, không những trẻ sẽ bớt đi những hành động gây phiền phức mà còn ít có nguy cơ gặp phải rắc rối nghiêm trọng trong cuộc sống sau này.

Tôi sẽ cân nhắc nhiều bối cảnh khác nhau, nơi xung đột thường xuyên nảy sinh. Mâu thuẫn về giờ đi ngủ, bao giờ thì bắt đầu làm báo cáo đọc sách với thời hạn một tuần tính từ lúc này, và chọn thời điểm thích hợp để nhờ giúp đỡ, tất cả đều là những vấn đề liên quan đến thời gian. Một đề tài quen thuộc khác mà trẻ hay tranh cãi nhau là sở hữu: làm thế nào để sử dụng chung đồ chơi, thời gian và không gian sống. Để trẻ em hiểu được tại sao lại không nên khoác lác hay dối trá, các em cần phải tìm hiểu về khái niệm trung thực và hữu ích. Rồi còn chuyện ngang bướng nữa, dường như trẻ càng lớn thì càng trở nên khó bảo. Nếu như bạn nhận thấy mình nói câu: "Đừng có hỗn với mẹ!" quá nhiều lần, bạn sẽ đặc biệt quan tâm đến vấn đề này. Để giải quyết toàn bộ những vấn đề này, trẻ em cần học cách cân nhắc tình hình trên quan điểm của người khác.

Bên cạnh đó còn có một chương về những vụ gây gổ. Làm thế nào để giải quyết tình huống trẻ bị một em khác đánh, xô đẩy, giật đồ chơi, hoặc trẻ làm tổn hại hay có ý định làm tổn hại một ai đó − cũng như những vụ cãi lộn, khi trẻ trêu chọc, xúc phạm hay lôi tên người khác ra chế nhạo.

Gần đây, chúng tôi đang chú ý đến một dạng gây gổ khác: can thiệp vào mối quan hệ của người khác. Nó xảy ra khi người ta nói xấu sau lưng người khác, gieo rắc tin đồn, hoặc không cho trẻ con tham dự tiệc tùng. Loại hành vi làm người khác tổn thưởng này, được nhà tâm lý học Nicki Crick và các cộng sự ở Đại học Minnesota gọi bằng thuật ngữ "gây gổ quan hệ", bắt đầu từ năm trẻ lên tám, chín tuổi (mặc dù những biểu hiện của nó có thể xuất hiện ngay từ hồi mẫu giáo). Nó xuất hiện ở trẻ em gái nhiều hơn trẻ em trai và khó thấy hơn so với các hành động gây gổ khác. Các thầy cô giáo và cha mẹ không phải lúc nào cũng nhận thức được về hành vi "ngầm" này. Nhưng dạng gây gổ cảm xúc này cũng gây đau đớn không kém –

nếu không muốn nói là hơn – so với việc bị đá vào ống chân. Kiểu đau này dai dẳng hơn bởi vì nó gây tổn thương bên trong. Và khi trẻ em có cảm nhận không tốt từ bên trong, có thể các em sẽ tự thấy ghét mình rồi dần dần không muốn đến trường nữa.

Tại sao một số trẻ em lại có khuynh hướng muốn chế ngự hay hành hạ những em yếu đuối hơn vốn không biết hoặc không thể tự vệ? Một số thì cố gắng để được tôn trọng theo cách duy nhất mà các em biết là hăm dọa. Một số muốn giành lại quyền kiểm soát đã bị mất. Điều này thường xảy ra ở những gia đình áp đặt mức kỷ luật hà khắc và cực đoan khiến trẻ phải giải thoát tâm lý chán nản bằng cách trút lên những bạn yếu hơn, an toàn hơn ở trường. Một số có thể bị ức hiếp và coi gây gổ là một phương pháp báo thù.

Và điều gì xảy ra đối với những nạn nhân của việc gây gổ − những người bị tấn công bằng đòn đánh, lời nói hoặc cảm xúc? Theo báo cáo của nhà giáo dục John Hoover, các em phải chịu khổ sở không chỉ trong những năm đi học mà cót thể là suốt cả đời. Peter Smith và cộng sự đã phát hiện ra rằng trên thực tế, trẻ em bị đe dọa, xúc phạm, coi thường hoặc chế giễu ở trường, đặc biệt là những em không đối phó, rất có khả năng sau này vẫn tiếp tục làm nạn nhân ở nơi làm việc.

Cả kẻ gây gổ lẫn nạn nhân đều cần được chú ý. Crick, Patricia Brennan và cộng sự thấy rằng gây gổ và hậu quả của nó đều không tự mất đi; cả thủ phạm lẫn nạn nhân về sau đều chịu những rối loạn tâm lý như lo lắng, trầm cảm, hoặc hành động bột phát và phạm tội. Theo nhà nghiên cứu Tonja Nansel và các cộng sự, trung bình cứ bảy học sinh ở Mỹ thì có một em (tương đương năm triệu em) hoặc là kẻ gây sự, hoặc là nạn nhân, hoặc là cả hai. Không có gì là ngạc nhiên khi những em nhỏ mà tôi phỏng vấn trong cuốn Dạy tư duy cho trẻ vị thành niên đã coi việc bị ức hiếp là mối lo ngại số một của các em. Cha mẹ các em cũng rất lo lắng, nhưng không phải là lo con mình trở thành kẻ ức hiếp mà lo con mình bị ức hiếp. Và trong nhiều trường hợp, đối tượng bị ức hiếp tỏ ra sợ hãi và âm thầm chịu đựng.

Bạn cần phải làm gì? Rất nhiều điều. Hai nhà tâm lý học người Thuỵ Điển, Hakan Stattin và Margaret Kerr, nhận thấy, phản ứng của phụ

huynh trước hành vi của con cái có thể đóng vai trò then chốt trong việc ngăn chặn xu hướng gây gổ và bạo lực. Họ chỉ ra ba cách để cha mẹ có thể giám sát con cái:

1. Cha mẹ có thể áp đặt nguyên tắc và giới hạn các hành vi và quan hệ của bé. Nhưng cách này có thể khiến trẻ giữ bí mật về những điều các em làm;

2. Cha mẹ có thể hỏi con hoặc bạn bè của con để có được thông tin. Nhưng trẻ thường coi những câu hỏi này là một dạng xâm phạm đời tư của các em;

3. Trẻ em sẽ tự động nói cho cha mẹ biết mình đang nghĩ gì mà không cần ai nhắc nhở, và hành vi này được gọi là "phơi bày ở trẻ thơ" (child disclosure).

Kết quả rất rõ ràng: trẻ càng tự nguyện tự giác tiết lộ thông tin thì cha mẹ càng hiểu rõ về hành vi của con mình. Bên cạnh đó, trẻ em nào hay nói chuyện với cha mẹ cũng sẽ ít có những biểu hiện khó gần và mạo hiểm. Nhóm nghiên cứu nói trên kết luận rằng, mối quan hệ cha mẹ − con cái tốt đẹp là mối quan hệ hai chiều trên cơ sở qua lại và hợp tác. Cơ sở để ở trẻ hình thành "niềm tin vào cha mẹ" và "cảm thấy cha mẹ sẵn sàng lắng nghe, thông cảm và không chế giễu hay trừng phạt khi các em thổ lộ suy nghĩ".

Trong những chương tiếp theo, bạn sẽ thấy tại sao một số trẻ trò chuyện với cha mẹ rất thoải mái, trong khi số khác lại không. Tôi hy vọng bạn cũng sẽ có kết luận giống tôi là sự khác biệt giữa trẻ em sử dụng rượu, thuốc lá và ma tuý hay buông xuôi trước gây gổ và bạo lực và những em khác, ngay cả khi các em lớn lên trong những hoàn cảnh hết sức khó khăn, đều ít nhiều liên quan đến cách suy nghĩ của các em. Nếu trẻ biết được ý nghĩa của việc làm tổn thương bản thân cũng như người khác, các em sẽ ít làm tổn thương hơn. Tôi muốn dạy các bạn về chính quá trình nhận thức này.

Tôi cũng sẽ chỉ cho các bạn biện pháp giải quyết rắc rối khi trò chuyện với con về những hành vi gây phiền toái và có nguy cơ cao ban đầu. Sau những cuộc trò chuyện như vậy, thường thì bức tường

im lặng sẽ bắt đầu sụp đổ. Khi có lòng tin, trẻ sẽ đáp lại bằng cách thổ lộ về việc các em đang làm gì, đang đi đâu và cùng với ai.

Trẻ nào giải quyết được những vấn đề quan trọng với bản thân lúc này thì về sau cũng sẽ có khả năng ngăn ngừa rắc rối vượt ra ngoài tầm kiểm soát, dù là ở trường phổ thông, trung học hay cao hơn.

7. Thời gian và thời điểm: thời gian đi ngủ, lần khân, can thiệp, mất kiên nhẫn

“Bây giờ đã thích hợp chưa?” –

“Con có thể làm gì trong lúc chờ đợi?”

Cậu con trai năm tuổi ngồi tẩy sơn móng tay khi bạn đợi bé để đi chơi công viên.

Cô con gái tám tuổi muốn bạn cùng tô màu lúc bạn vừa ngồi vào thanh toán hóa đơn hàng tháng. Khi bạn bảo chờ, bé than: “Mẹ chẳng bao giờ giúp con cả”.

Cô con gái mười một tuổi bắt đầu bấm điện thoại cho bạn đúng lúc gia đình bạn chuẩn bị ăn tối.

Bạn phải làm gì? Bạn phải nói gì? Bạn muốn chơi cùng con, nhưng bạn cũng muốn bé chú ý đến các mong muốn của bạn, cũng như những gì diễn ra xung quanh chứ không chỉ nghĩ cho riêng bản thân.

Để giải quyết những vấn đề quan trọng này, tôi đã xây dựng một trò chơi có tên là “thời điểm thích hợp/không thích hợp” mà trẻ rất thích. Hãy chơi trò này vào bất cứ lúc nào trong ngày chứ không chỉ ngay sau khi những tình huống tương tự như trên xảy ra, và hãy sử dụng các nhân vật tưởng tượng. Nếu con bạn quen với trò chơi này, các em sẽ có khả năng áp dụng chúng vào cuộc sống thực.

Sau đây là cách một bà mẹ đã chơi cùng với hai cô con gái chín và mười một tuổi.

MẸ: Chúng ta cùng chơi trò “thời điểm thích hợp/không thích hợp” nhé. Các con lắng nghe đây. Joanie mời bạn Patricia cùng tham gia

chơi bóng, có điều Patricia vừa mới bị gãy chân xong. Liệu mời Patricia chơi bóng vào thời điểm như thế là thích hợp hay không thích hợp?

LISA: Thật là ngốc. Chẳng thích hợp chút nào.

MẸ: Đúng vậy. Hãy tỏ ra ngốc nghếch đi. Con hãy ví dụ một tình huống không thích hợp nào.

LISA: Roseann nhờ mẹ giúp làm bài tập về nhà vào lúc ba giờ sáng.

MẸ: Tốt lắm Lisa. Giờ đến lượt con, Bernice.

BERNICE: Deedee hỏi mượn bạn chiếc áo len ngay khi bạn đó vừa bị mẹ mắng.

MẸ: Các con nghĩ tốt lắm. Lisa, khi nào thì đúng lúc để nhờ mẹ giúp làm bài tập?

LISA: Sau khi đi học về hoặc sau khi ăn tối xong.

MẸ: Còn Bernice, bao giờ thì thích hợp để nhờ bạn bè giúp đỡ?

BERNICE: Khi bạn bè đang vui vẻ.

Hãy để cho con bạn nghĩ thêm một số tình huống ngớ ngẩn và không ngớ ngẩn nữa như trên. Sau đó, khi trẻ muốn điều gì đó lúc bạn đang bận hoặc vào thời điểm không thích hợp, bạn có thể nhắc con về trò chơi "thời điểm thích hợp/không thích hợp".

Ngay cả khi trẻ đã suy nghĩ về thời điểm thích hợp hay không thích hợp, có thể sẽ rất khó để các em chờ đợi đến lúc thích hợp. Thông thường, trẻ muốn đạt được điều các em muốn ngay lập tức. Điều này hoàn toàn bình thường nhưng lại rất dễ khiến cha mẹ nổi cáu.

Nỗ lực giải thích cho trẻ rằng cần phải học cách kiên nhẫn thường không phát huy nhiều tác dụng lắm, vì trẻ không đủ kiên nhẫn để nghe chúng ta. Và khi chúng ta nói với trẻ rằng các em sẽ có hoặc

sẽ được làm điều mình muốn “sau”, khoảng thời gian đó dường như vô tận đối với trẻ, bởi vì các em không nghĩ ra được sẽ phải làm gì trong lúc chờ đợi.

Trò chơi “Có thể làm gì trong lúc chờ đợi?” sẽ giúp trẻ không còn thiếu kiên nhẫn nữa. Một lần nữa, hãy bắt đầu trò chơi bằng những nhân vật tưởng tượng.

Mẹ Arthur nói với cậu con trai mười tuổi: “Johnny muốn anh trai chơi cờ với bé, nhưng anh lại đang làm bài tập toán. Con có thể nghĩ ra năm việc mà Johnny có thể làm trong lúc chờ đợi được không?”

Arthur nhanh chóng đưa ra danh sách sau. Bé trả lời rằng Johnny có thể:

• Làm bài tập về nhà của mình;

• Chơi game;

• Ăn bim bim;

• Vẽ tranh;

• Tập thổi sáo.

Vì việc này quá dễ, Arthur tình nguyện bổ sung thêm:

• Gọi điện cho bạn bè;

• Lên mạng internet;

• Sắp xếp bộ sưu tập tem.

Lần tới Arthur muốn mẹ phải chú ý tới cận vào thời điểm không thích hợp, chị đã có thể nói với con: “Mẹ không nói chuyện với con bây giờ được bởi vì mẹ đang giúp em gái con làm bài tập về nhà. Con có thể làm gì trong lúc chờ đợi?”

Arthur nghĩ một lúc rồi mỉm cười: bé đã nhớ ra trò chơi. Bé trả lời: “Con sẽ làm bài tập của mình”.

Bạn có thể cho con chơi những trò này ngay từ năm trẻ lên bốn tuổi. Bé Janey vừa lên bốn tuổi muốn đi ra sân chơi khi vừa ăn sáng xong, nhưng mẹ bé phải gấp quần áo. Mẹ hỏi: “Con có thể làm gì trong lúc chờ đợi?”

“Con sẽ chơi với con búp bê mới”, Janey trả lời, nhảy chân sáo vào phòng để lấy búp bê. Bé mặc quần áo đẹp cho búp bê để đi chơi và mang theo búp bê ra sân khi mẹ đã sẵn sàng.

Những trò chơi như thế này cũng rất có ích khi vị khách đầu tiên đến dự buổi sinh nhật hay một bữa tiệc ở nhà bạn mang theo món quà được gói rất đẹp, và con bạn thốt lên với vẻ đầy háo hức: “Con mở ra bây giờ được không?” Nếu bạn muốn chờ khách đến đầy đủ rồi mới mở, bạn có thể bảo con suy nghĩ xem tại sao bây giờ chưa phải là thời điểm thích hợp và hỏi: “Con có thể làm gì trong lúc chờ đợi?”

Khi trẻ đã đề xuất ý kiến của riêng mình, như Lisa, Bernice, Arthur và Janey, các em sẽ không còn trách móc nữa. Các em đang bận nghĩ ra những việc khác thay cho việc mè nheo những thứ không thể đạt được ngay.

Chấm dứt cuộc chiến về giờ đi ngủ

Một số trẻ em chìm ngay vào giấc ngủ mà không khóc lấy một tiếng: dường như các em thích bóng tối, thích cái giường và thích những việc quen làm khi đến giờ đi ngủ. Những đứa trẻ khác thì bám chặt lấy ánh sáng ban ngày, cực lực phản đối giờ đi ngủ và giấc ngủ. “Năm phút nữa thôi”, các em nài nỉ, nhưng khoảng thời gian này sẽ biến thành 20 phút, rồi 30 phút, rồi hơn nữa.

Bạn có đọc cho con nghe thêm một cuốn sách, cho phép con chơi nốt trò game cuối cùng, hay cho con thêm một điều ước bất kể đó là điều gì? Nếu câu trả lời là “Có”, rõ ràng là bạn đang ngày càng trở nên bực bội và ước ao có một chiến lược mới. Hoặc có lúc nào bạn quát những câu đại loại như: “Đi ngủ ngay!”, hoặc đe dọa: “Nếu

không đi ngủ ngay bây giờ, ngày mai con sẽ không được xem ti vi nữa!", hoặc: "Con sẽ không làm bài thi được nếu con ngủ gật ở trường". Hãy hiểu rằng sau một ngày dài đằng đẵng, con bạn cần hơi ấm của mẹ chứ không phải là bộ mặt giận dữ và những lời dọa nạt. Bạn càng cáu giận, con bạn càng cảm thấy bất an, và vì thế càng khó mà tìm đến giấc ngủ được.

Sau đây là một vài gợi ý.

Trước hết, hãy cố tìm hiểu xem điều gì đang làm con bạn bận tâm. Bé có đủ thời gian để hoàn tất mọi việc trước khi tắt đèn đi ngủ không? Với một đứa con 3-4 tuổi, có thể bạn muốn bắt đầu những việc thường ngày như tắm rửa, đánh răng, thay đồ ngủ sớm hơn nhiều so với bình thường. Nếu bạn muốn con đọc xong một cuốn truyện hay xem một chương trình ti vi trước khi đi ngủ, hãy bắt đầu những hoạt động này càng sớm càng tốt, bởi vì cắt ngang một chương trình nào đó sẽ gây khó chịu cho con bạn. Hãy để trẻ em lớn tự xác định cần bao nhiêu thời gian cho các việc thông thường buổi tối để có thể bắt đầu vào thời điểm mà bạn chấp nhận, tất nhiên là với điều kiện đã hoàn thành bài tập về nhà. Và nếu con bạn vẫn không chịu ngủ vì muốn có thêm thời gian bên bạn, hãy cố gắng cùng con xác định xem hai mẹ con sẽ ở bên nhau như thế nào và vào lúc nào mỗi đêm. Chỉ riêng hành động này đã đủ để con bạn cảm nhận được sự quan tâm mà bé vẫn muốn có vào cuối ngày.

Nếu con bạn vẫn muốn thức mặc dù đã đến giờ đi ngủ, sau đây là một số phương pháp mới để nói chuyện với bé.

Buổi sáng, hãy hỏi xem bé cảm thấy thế nào. Nếu bé nói: "Mệt lắm", bạn hỏi tiếp: "Buổi tối con nên làm gì để sáng sớm không thấy mệt mỏi nào?"

Có thể bé sẽ trả lời: "Đi ngủ sớm hơn". Nhưng hãy sẵn sàng là có thể đến tối, bé sẽ quên sạch cuộc trò chuyện ban sớm và lại xin thêm 30 phút nữa để đọc sách. Đấy là lúc bạn nên hỏi: "Con có nhớ cuộc nói chuyện sáng nay không, khi con nói rằng cách làm bớt mệt khi ngủ dậy là hãy đi ngủ sớm hơn tối hôm trước?".

Nếu trẻ né tránh, bạn hãy hỏi: “Con sẽ cảm thấy thế nào vào buổi sáng nếu như bây giờ con không chịu đi ngủ?”. Có thể, bạn sẽ phải lặp lại cuộc trò chuyện này vài buổi sáng và buổi tối liên tiếp cho đến khi trẻ liên hệ được hai yếu tố này. Rốt cục thì hầu hết trẻ em đều hiểu được vấn đề.

Một khi trẻ đã hiểu được mối liên hệ nói trên, bạn có thể đặt ra những câu hỏi về thời điểm thích hợp/không thích hợp:

“Bây giờ là thời điểm thích hợp hay không thích hợp cho việc đi ngủ?”

“Đi ngủ đúng giờ là điều tốt hay không tốt?”

“Điều gì sẽ xảy ra ở trường vào sáng mai nếu con thấy mệt mỏi?”

“Con có muốn điều đó xảy ra hay không?”

“Bao giờ là thời điểm thích hợp để đọc sách?”

Khi bé Jen tám tuổi được hỏi những câu này, bé trả lời: “Nếu sáng mai con mệt, có thể con sẽ không làm tốt bài tập đọc được”.

“Con có muốn điều đó xảy ra hay không?”, mẹ bé hỏi.

Lần này Jen chỉ mỉm cười. Bé nói: “Tốt hơn hết là tối nay con nên đi ngủ đúng giờ”.

Vậy nếu con bạn kiên quyết khẳng định: “Con có mệt đâu!” thì sao? Hãy cân nhắc một chút vì có thể bé đang nói thật: trong trường hợp này có lẽ bé đã chuẩn bị để đi ngủ muộn hơn.

Tuy nhiên, hầu hết trẻ em đều không chịu thừa nhận mình đang mệt. Bạn càng cố giải thích rằng ngày mai con sẽ thấy mệt vì không chịu đi ngủ ngay bây giờ, trẻ càng trở nên ngang bướng. Nếu con bạn thật sự mệt mỏi, hãy để trẻ suy nghĩ về điều đó. Cố gắng cũng chẳng thể nào thay đổi được cách hành xử của trẻ.

Đôi khi, có thêm anh chị trong nhà sẽ khiến cho cuộc chiến về giờ đi ngủ có thêm diện mạo mới, như bản thân tôi đã từng trải qua. Năm lên sáu tuổi, đột nhiên tôi nhận thấy ông anh trai mười hai tuổi được thức muộn hơn mình. Một thời gian, tôi thật sự tin rằng bố mẹ muốn đẩy tôi đi ngủ trước để cùng anh trai làm một việc gì đó mà không cho tôi tham gia. Bố mẹ tôi cố gắng giải thích rằng vì anh lớn hơn nên không cần ngủ nhiều như tôi, và rằng khi tôi lớn lên, tôi cũng được thức khuya như vậy. Nhưng không gì có thể thuyết phục được tôi. Cuối cùng, bố tôi nói: “Được rồi, Myrna, con cứ đi ngủ cùng lúc với anh. Rồi con sẽ thấy cảm giác ra sao”.

“Con sẽ khỏe thôi”. Tôi nói, nghe có vẻ như rất chắc chắn. Và tôi cảm thấy khỏe thật, cho đến tận sáng hôm sau, khi tôi phải thức dậy.

“Sáng nay con cảm thấy thế nào lúc tỉnh dậy?” Bố tôi hỏi khi cả nhà ngồi ăn tối.

Không cần tôi trả lời, bố tôi đã thấy rằng ông không phải nhắc tôi đi ngủ đúng giờ một lần nào nữa.

“Con sẽ làm sau” – chữa bệnh lần khân

Dường như đối với nhiều trẻ em, lần khân đã trở thành căn bệnh bẩm sinh. Bất kể bạn yêu cầu con làm điều gì − thu dọn phòng riêng, hoàn thành việc nhà hay làm bài tập về nhà - câu trả lời luôn giống nhau: “Để đấy con làm sau”. Hầu hết chúng ta đôi khi cũng như vậy. Nhưng khi nào thì việc lần khân trở thành vấn đề, và chúng ta phải làm gì để khắc phục nó?

Bé Lizzi mười hai tuổi muốn được làm thủ môn cho đội bóng, nhưng bé không được phép chơi thử khi chưa hoàn tất thủ tục khám sức khỏe. Mỗi khi mẹ tìm cách thu xếp hẹn gặp bác sĩ, Lizzie lại nói: “Để hôm khác”. Thời hạn nộp giấy khám sức khỏe qua mất, thế là Lizzie không được gia nhập đội.

Đêm trước thời hạn nộp bài nghiên cứu xã hội chính khóa, bé Randi mười tuổi vẫn chưa bắt tay vào thực hiện, mặc dù đề tài được giao

cách đó hai tuần. Tối nào bố cũng nhắc bé làm bài, nhưng bé lờ đi. Kết quả là Randi phải nhận một điểm F.

Bé Thad bốn tuổi hứa sẽ dọn phòng ngay sau khi chơi game xong, nhưng bao giờ xong thì không biết. Mẹ dọa sẽ cất bộ trò chơi nếu như bé không thu dọn phòng trước bữa tối. Nhưng đến sáu giờ tối, vẫn chưa có món đồ chơi nào được cất đi cả.

Nếu con bạn hành xử theo cách này, bạn sẽ cảm thấy rất khó chịu. Thậm chí bạn còn nảy ra ý định tự mình làm lấy mọi việc, nhưng chớ có mà làm vậy. Nếu như bạn bắt tay vào làm việc đó, trẻ sẽ tin rằng việc lần khân là có lý. Mặt khác, nếu bạn tìm cách lờ đi sự thật là trẻ đang lần khân, trẻ sẽ dễ dàng tin rằng chỉ cần làm ngơ trước những việc phải làm thì đâu sẽ vào đấy cả.

Sau đây là một số lời khuyên nhằm giúp bạn chống lại vấn đề lần khân.

Trước hết, hãy nói với trẻ về hậu quả của việc lần khân. Trong trường hợp của Lizzie, chiến thuật trì hoãn đã khiến bé phải chịu kết cục thất vọng, cay đắng. Một cuộc trò chuyện giữa hai mẹ con về việc làm thế nào để kịp những mốc thời gian quan trọng là đủ để Lizzie thay đổi hành vi.

Randi cần phải học được cách hoàn thành những bài tập dài ngày. Với sự hỗ trợ của bố mẹ, bé bắt đầu lên kế hoạch sử dụng thời gian sao cho mọi bài tập về nhà đều được giải quyết từ sớm, chứ không đợi đến sát ngày nộp bài mới làm nữa (Để tìm hiểu thêm về việc lên kế hoạch cho thời gian làm bài tập về nhà, xin vui lòng xem Chương 18.)

Một phương pháp hữu hiệu nữa để định hướng cho trẻ lần khân là chia công việc ra thành nhiều bước nhỏ. Chẳng hạn, thay vì bảo: “Tại sao con lại không cất số đồ chơi gần giường của con trước đi?”, bạn có thể hỏi: “Con muốn làm việc nào trước việc nào sau?”. Ngay cả trẻ ở tuổi mẫu giáo cũng có thể tự mình quyết định được phải làm việc nào trước và bao giờ thì làm. Trẻ em lớn hơn sẽ biết đánh dấu,

tự mình viết giấy nhắc hoặc ghi ngày vào lịch để theo dõi bao giờ thì cần phải hoàn thành công việc.

Có thể một số trẻ tìm cách trì hoãn bởi vì công việc thật sự buồn tẻ đối với các em. Nếu con bạn không bao giờ đổ rác, có lẽ là bé rất ghét mùi thùng rác. Trong trường hợp này, bạn sẽ giao một việc khác mà bé có thể thực hiện được.

Cũng có thể con bạn muốn sử dụng sự trì hoãn như cách khẳng định sức mạnh, hoặc chứng tỏ cho bạn biết ai mới là người kiểm soát tình thế (nên nhớ rằng, có thể trẻ không nhận thức hết động cơ của mình, nhưng điều đó không có nghĩa là không tồn tại). Cuối cùng, bạn không thể bắt được trẻ làm việc nhà hay hoàn thành bài tập. Có thể bạn sẽ muốn tìm xem có cách nào để nói chuyện khi trẻ không muốn làm điều mà bạn yêu cầu không. Nếu cảm thấy bị kiểm soát quá nhiều, có thể trẻ sẽ thấy cần phải giành lại quyền kiểm soát ở một chừng mực nào đó.

Nếu con bạn vẫn tiếp tục trì hoãn mọi việc, hãy hỏi xem trẻ cảm thấy thế nào về nhiệm vụ đã trôi qua. Một số trẻ mắc chứng lần khân mãn tính rất sợ phải thất bại. Trong trường hợp này, các em cần được nghe câu: “Con đâu cần phải làm người hoàn hảo”.

Bạn hãy kể cho trẻ nghe về những lần bạn thử sức ở những lĩnh vực mới và thất bại, hoặc không làm tốt như bạn từng hy vọng. Bạn cũng nói rằng: “Thử làm những việc mới cũng tốt, ngay cả khi kết quả không được như ý. Lúc nào con cũng có thể thử lại. Hoặc thử làm một cái gì đó mới hơn”. Với lời đảm bảo này, con bạn sẽ cảm thấy bớt căng thẳng rất nhiều, và bạn cũng vậy.

“Con không thấy là mẹ đang nói chuyện điện thoại sao?”

Bạn đang nói chuyện điện thoại, đang viết hóa đơn hàng tháng, đang đổ rác hoặc đang gội đầu, thì nghe con bạn nói: “Mẹ ơi, con cần mẹ”.

Nghe giọng của con, bạn biết không có việc gì cần kíp cả, thực tế là bé chỉ muốn biết cái kéo nằm ở đâu thôi. Bạn đã bảo với con hàng

ngàn lần rồi là đừng có quấy rầy khi mẹ đang có điện thoại. Vậy mà dường như bé chẳng bao giờ nhớ nổi cả. Bạn đã cố làm bé sao nhãng bằng cách chỉ cho bé ra xem ti vi, nhưng bé không muốn vậy. Bạn phải bỏ dở cuộc điện thoại và cố gắng giải thích cho bé tại sao lại không nên chen ngang, nhưng như thế sẽ làm người nghe ở đầu dây bên kia sốt ruột vì bạn vắng mặt quá lâu. Nói tóm lại, bạn thử mọi cách.

Ít nhất thì bạn cũng nghĩ là mình đã cố gắng. Giờ thì hãy thử trò chơi “hai việc một lúc” và xem nó có phát huy tác dụng hay không nhé. Bạn có thể tiến hành chơi tại bữa tối, trong xe hơi hoặc lúc đang xếp hàng. Trẻ em thích như thế.

Nếu con bạn đang ở tuổi mẫu giáo, hãy bắt đầu bằng cách tập trung vào hai từ giống và khác. Chẳng hạn, hãy tạo một động tác cơ thể và nói: “Mẹ vỗ lên đầu. Giờ thì mẹ giậm chân xuống đất. Mẹ vừa làm hai động tác giống nhau hay khác nhau?”

Sau đó, hãy thêm từ không vào, chẳng hạn như nói: “Mẹ vỗ lên đầu. Mẹ không…?” Hãy để con bạn điền vào chỗ trống, chẳng hạn như “vỗ tay”. Khi con đã tỏ thái độ quan tâm, bạn có thể bổ sung những thứ như: “Mẹ nhìn thấy một cái cây. Con có nhìn thấy giống vậy không hay nhìn thấy cái khác? Con không nhìn thấy cái gì?” Tại bàn ăn tối, bạn hãy hỏi: “Đây là lọ muối. Đây là cái thìa. Chúng giống nhau hay khác nhau?” Tôi nhận thấy, trẻ em rất thích chơi với từ khác.

Giờ thì bạn có thể nói: “Chúng ta sẽ chơi trò “hai việc một lúc” nhé. Mẹ có thể vỗ lên đầu và giậm chân cùng một lúc. Con có thể làm được những việc gì cùng một lúc?” Trẻ em thích suy nghĩ về những thứ như: “Con có thể vừa đi vừa nhai kẹo cao su” hoặc: “Con có thể vừa hát vừa nhảy cùng một lúc”.

Giờ thì bạn hãy nói tiếp: “Mẹ không thể vừa đứng vừa ngồi cùng một lúc được. Những điều gì con không thể làm cùng lúc được?”

Bé Philip bốn tuổi bịt mũi và nói: “Con không thể cùng lúc vừa bịt mũi vừa thở được”.

Và chị gái tám tuổi của Philip nói: “Con không thể cùng lúc vừa làm bài tập vừa ngủ được”, sau đó nói thêm: “Con không thể cùng lúc vừa hát vừa uống nước được”. Những em này bị cuốn hút với trò chơi kể tên những việc không thể làm cùng lúc đến mức bắt cả bố mẹ chơi cùng.

Lần tới Phil quấy rầy lúc mẹ đang bận điện thoại, chị chỉ việc hỏi: “Mẹ có thể cùng lúc vừa nói chuyện với con vừa trả lời điện thoại được không?”. Nhớ lại trò chơi, Phil mỉm cười. Sau đó mẹ nói thêm: “Con có nghĩ ra một việc gì khác để làm trong lúc chờ đợi hay không?”

Phil trả lời: “Con có thể đi xem ti vi”.

Lần tới Phil quấy rầy lúc mẹ đang bận điện thoại, chị chỉ việc hỏi: "Mẹ có thể cùng lúc vừa nói chuyện với con vừa trả lời điện thoại được không?” Nhớ lại trò chơi, Phil mỉm cười. Sau đó mẹ nói thêm: "Con có thể nghĩ ra một việc gì khác để làm trong lúc chờ đợi hay không?”

Tất nhiên, nếu mẹ đề nghị điều này, có thể bé sẽ từ chối. Nhưng giờ thì bé không cần phải chống đối lại lời đề nghị này nữa, bởi vì tự bé nghĩ ra nó; ngược lại, bé còn cảm thấy tự hào vì đã nghĩ ra được việc để làm trong lúc chờ đợi.

8. Sở hữu

Khi trẻ giành nhau đồ chơi

“Đưa cái xe đây. Tớ có nó trước”.

“Không, tớ chứ. Nó là của tớ”.

“Không, của tớ”.

“Cậu chẳng bao giờ cho tớ chơi cả”.

Bất cứ cha mẹ nào cũng đã từng nghe con mình lâm vào những trận chiến như thế. Hoặc là trẻ giành giật đồ chơi của bạn, hoặc không chịu chia sẻ, hoặc tranh cãi về lượng thời gian chia sẻ đồ chơi. Đôi khi, chúng muốn độc chiếm một món đồ chơi ưa thích đến nỗi không chịu chia sẻ cho bất cứ ai.

Thông thường, mục tiêu của chúng ta là giải quyết tranh chấp bằng cách thể hiện sự “công bằng”, có nghĩa là chúng ta cố gắng xác định ai là người sở hữu chiếc xe trước, bất kể người đó đã giữ trong bao lâu và bao giờ thì thích hợp nhất để chia sẻ. Nhưng như hầu hết các bậc cha mẹ nhận thấy công cuộc đi tìm công bằng thường tỏ ra không hiệu quả. Bạn càng hỏi xem đứa nào sở hữu cái xe trước, hoặc xem một đứa đã chơi được bao lâu rồi thì trẻ càng tranh cãi mạnh và trở nên giận dữ hơn.

Đối với vấn đề ai sở hữu trước, có thể bạn sẽ không bao giờ biết được.

Đôi khi, bạn chỉ muốn tịch thu chiếc xe đi và quát lên: “Nếu hai đứa không chịu nhường nhau thì sẽ chẳng đứa nào được chơi hết”.

Hãy suy nghĩ một chút xem chiến lược nào sẽ phát huy tác dụng. Tịch thu đồ chơi cũng chẳng đảm bảo được rằng trẻ sẽ tự giải quyết được rắc rối. Chỉ có một điều duy nhất chắc chắn: ngay cả khi con bạn nghe theo và chia sẻ món đồ chơi thì cũng chẳng có điều gì

thay đổi được suy nghĩ bên trong của trẻ bây giờ và sau này, khi gặp phải tình huống tương tự.

Vậy bạn nên làm gì bây giờ? Nếu bạn là mẹ của cậu bé giành đồ chơi, bạn có thể hỏi một câu rất đơn giản: “Điều gì xảy ra sau khi con giành đồ chơi?”

“Bạn ấy đánh con”, con bạn trả lời như vậy.

“Nếu hai con muốn chơi cùng một món đồ chơi vào cùng một thời điểm, các con có thể làm gì để giải quyết vấn đề?”

Khi được hỏi câu này, bé Brett bốn tuổi nói với anh trai: “Em sẽ đẩy xe còn anh đặt hành khách vào xe nhé”. Cả hai cùng cười. Đây là giải pháp hợp lý.

Giờ thì bạn có thể nói: “Suy nghĩ tốt lắm”, hoặc: “Con giải quyết vấn đề rất giỏi”. Bằng cách tránh những lời nhận xét như: “Ý kiến hay đấy”, bạn sẽ khen con không phải vì trẻ nghĩ gì, mà vì thực tế là trẻ đã suy nghĩ. Nếu bạn khen một giải pháp cụ thể nào đó mà con bạn đã nghĩ ra, có thể bé sẽ bước đi và cảm thấy hài lòng vì bạn thích ý kiến đó, nhưng rồi sẽ không suy nghĩ gì thêm. Một tuần sau, khi vấn đề tương tự nảy sinh, bé sẽ lại áp dụng giải pháp đó nhưng chỉ khiến cho đứa trẻ kia bất đồng mà thôi. Sau đó thì sao?

Bằng cách đưa ra giải pháp mới, không chỉ tránh được trò phân tranh quyền lực với mẹ và cuộc xung đột với anh trai, Brett còn có nhiều cơ hội được chơi với chiếc xe.

Vậy không chia sẻ có bao giờ là giải pháp tốt hay không? Mặc dù chúng ta ai cũng muốn con trở nên hào phóng, nhưng đối với một đứa trẻ có món đồ chơi mà theo bé là rất quý giá, đặc biệt là đồ chơi dễ vỡ, hoặc món đồ chơi mới đến mức bé muốn giữ lại chơi một thời gian đã, người khác cần phải bày tỏ sự tôn trọng đối với điều mà bé muốn. Để cho trẻ biết rằng bạn hiểu thế nào về cảm giác của trẻ đối với chuyện này, bạn nên hỏi: “Lý do nào khiến con không muốn cho anh cùng chơi chiếc xe này?” Bé Rudy bốn tuổi trả lời: “Con sợ anh ấy sẽ làm long bánh xe ra”. Mẹ đáp: “Được rồi. Còn có

thứ gì con có thể cho anh chơi chung mà không hỏng không?" Loại câu hỏi này cho trẻ thấy chúng ta tôn trọng cảm giác của trẻ thế nào và rất ít khả năng dẫn tới cuộc chiến quyền lực hay nước mắt.

Chiến tranh đồ chơi

Bạn đã bao giờ nghe những lời cãi cọ này chưa?: "Của tớ". "Không! Nó là của tớ! Đúng là của tớ!"

Và khi điều này không có hiệu quả, trẻ sẽ la hét đến váng tai: "Tớ có nó trước!" và "Không! Tớ có nó trước!"

Bạn có thể tịch thu món đồ chơi đi để trẻ không còn đánh nhau nữa. Nhưng điều đó chỉ làm cho trẻ thêm giận dữ.

Bạn có thể bảo trẻ chơi chung để không đứa nào phải khóc cả. Nhưng ý kiến này như nước đổ lá khoai.

Bạn hãy giải thích tại sao trẻ không nên giành nhau: "Sẽ có người bị tổn thương nếu bạn không công bằng".

Nhưng trẻ đã nghe điều này hàng ngàn lần rồi. Ngàn lần như một, trẻ chẳng hề để tâm.

Con cái giành giật, cãi cọ làm bạn phát điên. Cho đến khi bạn hét lên: "Không nếu, không và, không nhưng gì hết!"

Khi trẻ muốn đánh nhau thay vì vui chơi, hãy bảo trẻ nghĩ xem còn cách nào khác hay không.

Mượn không xin phép:

Cầu cứu bố mẹ?

Bé Cindy mười một tuổi về nhà và nhìn thấy Eve, cô em gái chín tuổi, lại mặc chiếc áo len của mình, mặc dù Cindy đã bảo Eva là không được mượn. Điều gì xảy ra sau đó? Cindy hét lên: "Tao đã bảo mày là không được vào tủ quần áo của tao cơ mà! Đừng có động vào đồ của tao! Cởi ra ngay! Nó là của tao!" Nhưng Eve chỉ

ném ra một cái nhìn kiểu “đừng hòng”. Điều đó khiến Cindy giận điên lên, nói giọng khinh miệt: “Mày mặc cái áo đó trông ngố lắm. Tao mặc đẹp hơn nhiều!”

“Nhưng em có cái váy hợp với nó”, Eve nói, chẳng hề tỏ ra sợ hãi trước cơn lôi đình của chị. “Còn chị thì không”.

Cả hai cứ tiếp tục cãi nhau, câu sau cay độc hơn câu trước.

Cuối cùng, Cindy mách mẹ, nhưng mẹ bảo với bé là đừng quá ích kỷ như vậy. Cindy nói: “Nhưng mẹ ơi, con mua chiếc áo đó bằng tiền riêng của con và…”

“Đủ rồi,” mẹ trả lời; chị đã từng nghe điều này và rất mệt mỏi khi phải xử lý vụ tranh cãi “Hãy tự xử lý đi”.

Cindy quay lại với em gái và hét lên: “Tao ước sao mày đừng có sinh ra trên cõi đời này!” Lúc này Eve cởi phắt chiếc áo ra, ném về phía Cindy và nói: “Áo của chị chẳng vừa tí nào. Lại xấu nữa. Còn chị thì béo ị ra”.

Cindy cầm lấy chiếc áo và chạy về phòng. Nhưng bé đầm đìa nước mắt. Eve cũng vậy.

Trẻ em ở tuổi này tranh chấp nhau đủ mọi chuyện: giày dép, dầu gội đầu, đồ trang sức, đĩa CD, băng video. Một số bậc cha mẹ, chẳng hạn như bố mẹ Cindy và Eve, có thể không muốn giải quyết. Những người khác hứa sẽ giải quyết rắc rối của con mình. Khi Dana than phiền rằng cô em gái cứ “mượn” đồ trang sức của bé, mẹ cam đoan sẽ xử lý vụ này ngay. Một ông bố cam đoan với con rằng ông sẽ nói chuyện với em trai bé về việc cứ lấy xe đạp của anh trai mà không xin phép. Còn một người khác thì hứa sẽ lấy lại đĩa CD cho cô con gái. Cầu cứu bố mẹ ư? Đáng tiếc, đấy chỉ là giải pháp nhất thời. Bố mẹ không phải lúc nào cũng ở bên cạnh để giải quyết những bất đồng giữa con cái.

Sau đây là một số phương pháp lâu dài hơn nhằm giúp con bạn khi chúng tranh cãi với nhau về quyền sở hữu:

• Cho trẻ ngồi cạnh nhau. Yêu cầu từng đứa nói cho bạn biết có chuyện gì và làm thế nào để giải quyết rắc rối;

• Yêu cầu trẻ nghĩ xem giải pháp các em đưa ra có tốt hay không, và tại sao. Nếu trẻ cho rằng giải pháp đó không tốt, hãy yêu cầu trẻ nghĩ ra giải pháp khác làm vừa lòng cả hai.

Sau khi suy ngẫm về cuộc chiến của hai cô con gái để giành nhau chiếc áo len, mẹ Cindy đã gặp Cindy và hỏi xem điều gì khiến cho bé giận dữ như vậy.

Cindy nói: "Con ghét em cứ lấy đồ của con. Con không tiếc gì mà không cho em mượn đồ nếu như em hỏi ý kiến con trước. Con không thích cảm giác bị lợi dụng. Con chỉ muốn cân nhắc một lúc. Con sẽ làm điều đó vì em".

Mẹ Cindy bảo bé hãy nghĩ xem có cách nào để cho Eve biết được cảm giác của Cindy khi lấy đồ của chị mà không xin phép hay không. Cindy gõ cửa phòng em gái, và khi Eve mở ra, Cindy nói: "Em chỉ cần hỏi ý kiến chị trước là được". Sau đó, bé xin lỗi vì đã không kiểm soát được bản thân.

Hai cô bé đã trò chuyện rất lâu và cuối cùng cả hai đưa nhau về phòng Cindy. Cindy xếp ra ba chiếc áo len cho Eve mượn bất cứ lúc nào mà không cần phải xin phép. Nhưng nếu muốn mượn thêm bất cứ chiếc nào khác, Eve phải hỏi ý kiến chị. Eve rất hài lòng với giải pháp này. Nhìn gương mặt vui sướng của em gái, Cindy nhận ra rằng bé không hề muốn điều mình vừa nói trở thành hiện thực chút nào. Đó là khi bé ước sao cho Eve chưa từng được sinh ra trên cõi đời này. Tự mỉm cười, bé nghĩ nếu không có em gái thì lấy ai mà trao đổi quần áo cơ chứ!

Mẹ Cindy cũng hiểu được một điều, chỉ bảo con "tự xử lý lấy" không thể nào giúp trẻ giải quyết được rắc rối. Nhưng giải phóng con khỏi những xáo động thường ngày của cuộc sống mà không cho con tham gia vào, như mẹ Dana đã làm khi chị "xử lý" vấn đề em gái Dana mượn nữ trang của chị mà không xin phép, cũng không dạy

trẻ được điều gì. Làm vậy chỉ khiến trẻ không hề suy nghĩ gì về những vấn đề xảy ra với bản thân.

Khi trẻ vị thành niên khăng khăng tuyên bố: “Đến lượt con!”

Bố mẹ của Mathew và Holly vừa mua chiếc máy tính mới và đặt trong phòng chung để mọi người dùng. Họ làm vậy không chỉ vì không đủ tiền mua cho mỗi đứa con một chiếc máy riêng mà còn vì họ muốn giám sát các con lên mạng trong bao lâu và trò chuyện với ai. Điều này sẽ không thể nào thực hiện được nếu như trẻ sử dụng máy trong phòng riêng.

Nhưng ông bố nói với tôi rằng món quà mới tuyệt vời này hóa ra lại gây nhiều rắc rối hơn mọi người tưởng. Ngay khi vừa từ trường về nhà, lũ trẻ đã đâm bổ vào máy tính: ai chạm đến chiếc máy trước sẽ được dùng nó. Và kẻ thắng cuộc luôn là Mathew, mười hai tuổi, lớn hơn cô em gái ba tuổi. Mỗi khi tuyên bố chủ quyền với chiếc máy, cậu bé ngồi lì suốt buổi chiều, bỏ mặc lời nài nỉ của Holly.

Một hôm, khi đang ngồi trên xe buýt từ trường về nhà, Holly nảy ra một ý kiến mới: “Hôm nay đến lượt em sử dụng máy tính! Đúng không?”

Mathew trả lời: “Chúng ta sẽ hỏi ý kiến mẹ”.

Holly đáp: “Nhưng em nói trước mà!”

Không nao núng, Mathew nói: “Mẹ mới có quyền quyết định. Chúng ta phải hỏi mẹ”.

Khi về nhà, Holly chạy đến bên chiếc máy tính, ngồi luôn ở đó như khẳng định chủ quyền của mình. Mathew biết rằng không có cách gì để đẩy cô em đi nếu như không làm đau em hoặc áp dụng cách nào đó mà bé sẽ cảm thấy ân hận. Vì vậy, bé thực hiện điều tốt nhất có thể: nhờ mẹ. Bé nói: “Hôm nay Holly giành quyền sử dụng máy tính khi đang trên xe buýt về nhà. Như vậy là không công bằng. Không đúng như bọn con đã thỏa thuận là ai về trước dùng trước”.

“Đến lượt con!”, Holly gào lên trong phòng chung. “Khi nào con dùng xong thì anh ấy mới được dùng”.

Mẹ cố gắng dàn xếp sao cho cả hai đều được sử dụng như nhau. Chị nói với Holly rằng bé sẽ dùng máy tính đến năm giờ, sau đó đến lượt Mathew. Holly phụng phịu nghe lời. Tuy nhiên, khi chuông đồng hồ điểm năm giờ, bé mới nhận ra rằng mình toàn chơi game trên máy tính, trong khi bài tập về nhà vẫn chưa làm. Bé bối rối xin mẹ thêm thời gian. Tất nhiên là Mathew cho rằng như vậy là không công bằng. Do đó, mẹ đi đến thỏa hiệp mới: Holly sẽ dùng máy tính đến giờ ăn tối, còn sau đó Mathew sẽ dùng hết cả buổi tối.

Holly kêu lên: “Như vậy không công bằng. Anh ấy sẽ được dùng nhiều hơn con. Với lại anh ấy chỉ toàn chơi game, còn con thì cần máy để làm bài tập”.

Mẹ cao giọng đáp: “Mathew cũng cần máy tính để làm bài tập như con”. Chị đã quá mệt mỏi với vai trò cảnh sát. Holly đồng ý, nhưng vẫn tỏ ra hậm hực.

Sau đó thì bố đi làm về. Bố lắng nghe quan điểm của từng đứa rồi nói: “Chúng ta đang có rắc rối ở đây. Các con có thể nghĩ ra cách nào giải quyết vấn đề này không?”

Sau khi cả hai đã bình tĩnh lại, Mathew đề nghị: “Có lẽ chúng ta nên luân phiên nhau. Hôm nay anh sẽ dùng trước, ngày mai sẽ đến lượt em”. Holly không thích ý kiến này chút nào. Mặc dù rất muốn tự mình quyết định lấy nhưng bố vẫn hít thở thật sâu rồi nói: “Bố biết hai con có thể nghĩ ra một ý kiến gì đó. Cứ suy nghĩ đi rồi cho bố biết các con quyết định thế nào nhé”.

Một vài giờ sau, hai anh em chạy ào vào phòng khách với một ý kiến mới. Người phát ngôn Mathew nói: “Trước hết, mỗi đứa bọn con sẽ chia nhau ra làm bài tập về nhà, sau đó sẽ tung đồng xu để xem ai được chơi trước”.

Holly phụ họa: “Và khi hai anh em đều đã làm xong bài tập, chúng con sẽ chơi game cùng nhau”.

Bây giờ, Mathew và Holly đều được sử dụng máy tính – riêng rẽ từng người và cả cùng nhau dùng chung.

Nếu bạn gặp phải vấn đề này, có thể bạn sẽ giải quyết bằng cách mua cho mỗi đứa một chiếc. Nhưng nếu bạn giúp con học được cách không quá ích kỷ thì chẳng việc gì phải mua quá nhiều so với nhu cầu thực tế. Và hãy suy nghĩ về lợi ích của việc học cách sống khi chỉ có một chiếc máy tính: con bạn có thể chơi cùng nhau thay vì trốn biệt trong phòng riêng, chỉ gặp anh chị em mình vào bữa tối hoặc trên xe buýt.

"Bước ngay ra khỏi phòng anh!"

Bé Scott chín tuổi đang chơi với bạn thì cô em gái Tina bước vào phòng ngủ chung của hai anh em. Cảm thấy không gian và sự riêng tư của mình bị xâm phạm, bé lên giọng: "Sao cứ lúc nào anh đang chơi với bạn là em lại làm phiền thế nhỉ? Đi ra khỏi đây ngay!"

Tina giải thích: "Nhưng đây cũng là phòng em mà".

Scott trả lời: "Đúng vậy, nhưng bọn anh ở đây trước".

Mâu thuẫn cứ thế tiếp diễn. Tina cố vớt vát: "Em chỉ chơi một mình thôi, không làm phiền anh đâu".

Không nao núng, Scott đáp: "Em sẽ làm mọi thứ rối tung lên thôi. Đi chỗ khác đi".

Kiểu nói chuyện thiếu quan tâm đến nhau như thế này nghe có quen không? Nếu đây là con bạn, có thể bạn sẽ nói: "Scott, em con muốn được chơi. Em sẽ không bày mọi thứ bừa ra đâu. Đây là phòng của hai anh em cơ mà". Nhưng Scott sẽ nghĩ gì? Bé sẽ chẳng quan tâm xem em gái của mình muốn gì, thậm chí còn nghĩ rằng mẹ quan tâm đến quyền lợi của em gái hơn.

Sau đây là cách mà bạn nên áp dụng để giúp trẻ giải quyết loại rắc rối này. Hãy hỏi từng đứa sao cho đứa kia cũng nghe thấy:

“Con có cảm giác thế nào về rắc rối đang gặp phải?”

“Con có thể nghĩ ra cách giải quyết vấn đề sao cho cả hai anh em đều thấy hài lòng không?”

Khi được hỏi những câu này, Tina nói: “Nếu em được vào bây giờ thì khi bạn Mina của em đến chơi, anh cũng được vào”.

“Được”, Scott trả lời, “nhưng em không được quấy rầy anh đâu đấy”.

Con bạn có thỏa thuận được giải pháp cụ thể nào đó hay không không quan trọng, dù là chung nhau hay luân phiên sử dụng phòng. Điều quan trọng là một đứa đã tìm ra được giải pháp mà đứa kia chấp nhận.

Đôi khi, ngay cả trong trường hợp mỗi đứa đều có phòng riêng, cảm giác bị xâm phạm vẫn có thể xảy ra. Ví dụ, bé Max mười một tuổi có một căn phòng hoàn toàn riêng, và bộ sưu tập mô hình ô tô quý giá của bé được đặt trân trọng trên bàn. Em trai Evan bảy tuổi lúc nào cũng muốn được vào phòng anh Max để chơi xe. Max quát lên: “Em sẽ làm hỏng chúng mất. Và đừng có mà vào đây nếu không được phép”.

Evan ra ngoài, nhưng vài phút sau khi Max đi lấy bim bim thì bé lại quay lại. Lúc trở về phòng, Max thấy em trai đang ngồi trên giường và chơi với món đồ chơi Evan mang từ phòng mình sang. Max quát: “Em làm gì ở đây? Đây là phòng anh! Bước ngay ra khỏi phòng anh!” Quá thất vọng, Evan rời phòng.

Mẹ và bố nghe thấy tiếng quát mắng và không muốn nhìn thấy Evan buồn rầu. Họ biết giải thích cho Max về việc bé đã làm Evan bị tổn thương thế nào cũng chẳng thay đổi được cách nói chuyện của Max với em trai trong lúc đang giận dữ. Họ cũng biết rằng bảo Evan hãy sử dụng đồ chơi của mình trong phòng riêng cũng chẳng khiến bé cảm thấy dễ chịu hơn hay giải quyết được vấn đề mấu chốt là Evan thật sự thích chơi trong phòng anh trai.

Sau đây là đoạn trò chuyện giữa bố với hai anh em:

BỐ: Max, có chuyện gì vậy?

MAX: Evan cứ vào phòng con liên tục. Nó bày bừa đồ ra phòng và sẽ làm hỏng xe ô tô của con mất. Con ghét cảnh hễ cứ bước vào phòng là thấy em ở đó.

EVAN: Nhưng anh ấy chẳng bao giờ chơi với con.

BỐ: Evan, vậy vấn đề nằm ở chỗ anh không bao giờ chơi với con hay là con muốn chơi trong phòng của anh?

EVAN: Con muốn anh ấy chơi với con. Con đâu có đụng đến mấy chiếc xe của anh ấy.

BỐ: Max, khi Evan bước vào phòng con mà con không ở đó, con cảm thấy thế nào?

MAX: Bực lắm ạ.

BỐ: Con nghĩ Evan cảm thấy thế nào khi con quát em như vậy?

MAX: Buồn ạ.

BỐ: Max, vậy là con không bao giờ muốn cho em vào phòng của con, hay là chỉ không muốn em vào đó khi chưa được phép của con thôi?

MAX: Con ghét em cứ vào phòng con khi con vắng mặt hoặc khi con đang làm bài tập về nhà.

BỐ: Được rồi. Vậy con có thể nói với Evan thế nào để em biết được điều con muốn?

MAX: Hãy hỏi ý kiến anh để anh sẽ quyết định xem anh có muốn cho em vào phòng hay không.

BỐ: Còn Evan, con có nghĩ ra cách nào khác để làm cho anh Max chơi với con mà không bực mình không?

EVAN: Anh Max ơi, tối nay chúng ta chơi cờ nhé? Chỉ một lúc thôi?

MAX: Được, nhưng chỉ một lúc thôi đấy. Tối nay anh phải làm rất nhiều bài tập.

Trẻ chơi ở đâu, trong phòng của Max hay trên bàn ăn, đều không quan trọng. Điều quan trọng là Evan đã học được cách tôn trọng mong muốn của anh trai đối với không gian và sự riêng tư. Dần dần, Evan nhận ra rằng anh trai cũng chơi với bé và đôi khi còn mời bé vào phòng nữa.

9. Ngang bướng, mách lẻo và dối trá

"Tại sao con tôi ngang bướng thế?"

Con bạn có cãi lại những yêu cầu, đề nghị, thậm chí là giải thích của bạn về sức khỏe của bé không? Bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ nói gì? Sự ngang bướng của trẻ có nằm ngoài tầm kiểm soát khiến bạn muốn bỏ cuộc?

Bé Elizabeth ba tuổi đang ở giai đoạn thử thách bố mẹ mọi lúc mọi nơi. Khi mẹ nói: "Đến giờ ngủ trưa rồi", Elizabeth bướng bỉnh hét lên: "Không! Con không mệt!"

"Nếu con không đi ngủ ngay bây giờ, tối nay con sẽ không được xem ti vi". mẹ bé cảnh cáo vì suốt cả tháng qua, ngày nào mẹ cũng phải chịu đựng cảnh này.

Elizabeth trả lời: "Con không cần!"

Mẹ bé thở dài, cố gắng áp dụng một chiến lược khác hiệu quả hơn.

"Mẹ có bao giờ từ chối khi con hỏi xin gì đâu? Mẹ đã bao giờ nói không khi con muốn uống sữa và ăn bánh quy chưa? Mẹ đã bao giờ lắc đầu khi con muốn đi chơi vườn thú chưa?", chị ngừng lại khi nhận thấy Elizabeth dường như chẳng chú ý chút nào đến lời mình. Chị quyết tâm thử lần nữa: "Mẹ bảo con đi ngủ là muốn tốt cho con thôi. Nếu không, con sẽ mệt và không thể chơi với bố khi bố đi làm về".

Elizabeth chỉ nhún vai. Bé không chịu ngủ trưa, và đúng như mẹ dự đoán, bé lăn ra ngủ trên ghế bành chỉ năm phút trước khi bố đi làm về. Bé tỉnh dậy với bộ mặt cáu kỉnh lúc bữa tối chuẩn bị kết thúc.

Tối hôm đó, trong khi tắm cho Elizabeth, mẹ bé nảy ra một ý. Chị hỏi con gái: "Điều gì đã xảy ra tối nay khi bố đi làm về?"

Lần đầu tiên trong ngày, Elizabeth tỏ vẻ buồn rầu. Lúc nào bé cũng thích được đón bố đi làm về và chờ đợi cả ngày để được chơi với bố.

Elizabeth nói: “Con không gặp bố”.

Mẹ hỏi: “Ngày mai, con phải làm thế nào để được gặp bố khi bố đi làm về?”

“Con sẽ ngủ trưa”. Elizabeth trả lời. Ngày hôm sau, mẹ lại nhắc bé về cuộc trò chuyện này một lần nữa khi ăn trưa xong. Elizabeth nhớ lại và leo lên giường với chú gấu bông yêu quý rồi ngủ một giờ liền. Tối hôm đó, lúc bố đi làm về, bé vẫn tỉnh như sáo.

Mẹ Elizabeth đã giúp con gái suy nghĩ về hậu quả. Nhưng vẫn còn nhiều cách khác để giải quyết vấn đề. Bé Mark mười tuổi không chịu đi tắm. Tối nào mẹ cũng cố gắng ra lệnh cho bé phải đi tắm. Điều này tỏ ra không hiệu quả nên chị thử cách khác mà chị cho là tích cực hơn. Khi đã bình tĩnh, chị nói: “Con biết đấy, nếu con không đi tắm, con sẽ dễ bị ốm hơn do những chất bẩn bám trên cơ thể. Hơn nữa, khi con không tắm thì người con sẽ bốc mùi. Con sẽ không có nhiều bạn bè đâu. Không ai muốn đến gần con hết”.

Nhưng mẹ càng giải thích thì Mark càng tỏ ra bướng bỉnh. Và bé càng không muốn tắm thì mẹ lại càng bực bội và lúng túng. Con cái gì mà không chịu nghe theo lẽ phải thế?

Tôi không ngạc nhiên khi nghe nói rằng ra lệnh và giải thích không phát huy tác dụng. Hai cách này hiếm khi có hiệu quả. Điều mẹ cần làm lúc này là không nói và không giải thích nữa, mà là để cho Mark tự nêu ý kiến. Một buổi chiều, sau khi từ thư viện trở về nhà, mẹ nói bằng giọng rất từ tốn: “Điều gì làm con không thích tắm?”

Và rồi điều thú vị đã xảy ra. Chị đã học được điều mà từ trước đến giờ chưa hề biết. Mark trả lời: “Con không thích tắm, bởi vì tắm chẳng có gì vui cả”.

“Ừ, ngày nào mẹ cũng phải đi làm, và việc này cũng chẳng có gì vui cả”. Mẹ bắt đầu nói. Nhưng rồi chị tự kiềm lại được. Chị quyết định sử dụng phương pháp giải quyết vấn đề. “Con có thể làm gì để tắm vui hơn?”

Mark nghĩ một lúc rồi trả lời: “Con nghĩ rằng con có thể giả vờ như mình đang đứng dưới thác nước ở Hawaii”.

Tối hôm đó, Mark đi tắm ngay trước giờ ngủ nhiệt tình đến mức đáng ngạc nhiên. Nhưng có lẽ đấy chưa phải là điều thật sự khiến mọi người ngạc nhiên. Mark rất phấn khích bởi vì bé đã tìm ra được lý do của riêng mình để đi tắm. Nếu mẹ bảo bé hãy tưởng tượng cảnh đứng dưới thác nước Hawaii, chắc hẳn Mark sẽ lại bỏ ngoài tai ngay.

Không phải lúc nào chúng ta cũng nên khuyên trẻ nên làm gì, hay tại sao lại làm vậy. Thường thì trẻ biết hết những điều đó. Đôi khi, chúng ta nên khuyến khích trẻ suy nghĩ. Và nếu chúng ta hỏi, trẻ sẽ nói cho chúng ta nghe.

Không phải lúc nào chúng ta cũng nên khuyên trẻ nên làm cái gì, hay tại sao lại làm vậy. Thường thì trẻ biết hết những điều đó.

“Không được nói hỗn nữa!”

Bạn vừa ăn một bữa tối vui vẻ với cả gia đình. Bạn nói: “Annie, mang bát đĩa ra chậu đi con”. Annie năm nay chín tuổi, và bé đã giúp mẹ thu dọn bát đĩa bẩn trong suốt hai năm nay. Đây là một trong những việc nhà mà bé ưa thích, ít nhất là cho đến gần đây. Mới đây, khi bạn bảo bé làm việc này hay thực hiện những yêu cầu đơn giản khác, hoặc là bé trì hoãn, chống đối bạn bằng cách nói: “Không!” hay “Lát nữa!”, hoặc đảo mắt nhìn bạn đầy thách thức. Tối hôm nay, bé lại lờ tịt lời yêu cầu của bạn và bắt đầu bước lên gác. Khi bố bảo bé quay trở lại và làm cho xong việc, Annie lẩm bẩm cay độc: “Không, xin cảm ơn!”

Thất vọng, bố quay sang bạn và hỏi: “Em có thể nói chuyện với con được không?”

Bạn nhẹ nhàng đáp: “Cứ bình tĩnh. Hãy để bát đĩa trên bàn. Em đảm bảo chỉ vài phút nữa là con sẽ dọn thôi”.

Nhưng điều đó không làm chồng bạn hài lòng. Anh quát lên: “Annie! Xuống đây ngay lập tức và làm việc của con đi! Nếu không con sẽ bị phạt đấy!”

Liệu hình thức “kỷ luật quyền lực” thế này – yêu cầu, ra lệnh và đe dọa – có làm Annie bớt bướng bỉnh hay không?

Bé Joanna tám tuổi bắt đầu thổi còi không ngừng. Tiếng còi ngày càng ồn khiến mẹ không thể nào chịu nổi. Mẹ hét lên: “Dừng lại đi!”

Joanna không dừng. Mẹ giải thích: “Nó làm mẹ đau tai!”

Joanna vẫn cứ thổi. Mẹ lại lên tiếng: “Joanna! Mẹ đã giải thích tại sao mẹ muốn con đừng thổi nữa. Giờ thì hãy bỏ chiếc còi xuống đi”.

Joanna tay chống nạnh, nhìn thẳng vào mắt mẹ và nói: “Mẹ định làm gì với nó nào?”

“Đừng có nói với tôi giọng đó, tiểu thư! Tôi chưa bao giờ nói với mẹ mình như vậy! Hãy chờ đến lúc bố cô về!” Joanna chẳng mảy may quan tâm đến những lời này. Điên tiết, mẹ cô bé rên rỉ: “Tôi đang nói với bức tường gạch hay sao thế này?”

Trong cuốn sách Lệ thuộc vào mẹ: Điều mẹ nói và điều mẹ muốn (Momisms: What She Says and What She Really Means) Cathy Hamilton hóm hỉnh nhắc chúng ta về việc cha mẹ sử dụng những hiểu biết quý báu và nhiều kiến thức khác để phỉnh phờ, bôi bác, thúc giục, đe dọa… và làm chúng ta bối rối. Nhưng “sự lệ thuộc vào mẹ” đó không nhưng làm trẻ cảm thấy xấu hổ và sợ hãi mà còn khiến các em có cảm giác bị coi thường. Thật đáng thương cho ông bố tội nghiệp nào đó đang háo hức trông chờ được chào đón nồng nhiệt khi trở về nhà sau một ngày làm việc vất vả nhưng lại phải gặp đứa con vừa bị cảnh cáo “Hãy chờ đến lúc bố cô về!”

Bạn sẽ sử dụng phương pháp nào để đối phó với tính bướng bỉnh, giọng hỗn hào và kiểu đối đáp khó chịu của con?

Tôi khuyên bạn nên đặt ra các câu hỏi sau:

"Con nghĩ bố mẹ cảm thấy thế nào khi con nói chuyện với bố mẹ như thế?"

"Con cảm thấy thế nào khi biết được cảm giác của bố mẹ về kiểu nói chuyện của con?"

"Con có thể tìm ra cách nói chuyện khác với bố mẹ để chúng ta không ai cảm thấy khó chịu (buồn, thất vọng v.v...) không?

Bằng cách đặt câu hỏi thay vì nói cho con biết cảm giác của chúng ta, trẻ sẽ phải suy nghĩ xem hành vi của các em ảnh hưởng đến người khác như thế nào. Yêu cầu trẻ mô tả cảm xúc sẽ giúp các em nếm trải những cảm giác đó chứ không chỉ đơn thuần là lời nói.

Khi mẹ Joanna hỏi xem bé có thể tìm ra một cách khác để nói chuyện với mẹ hay không, Joanna rất ngạc nhiên. Bé nhìn mẹ và cười ngây ngô. Nhưng rồi, sau một lúc lâu im lặng, bé nói: "Được rồi mẹ, con sẽ không thổi còi nữa".

Nếu Joanna vẫn tiếp tục thổi, mẹ bé có thể chỉ cần tịch thu chiếc còi để được nhẹ đầu. Thậm chí, chị có thể cho con gái biết mình giận dữ đến mức nào. Theo quan điểm của tôi, cha mẹ có thể nói rằng họ giận dữ mỗi khi họ cảm thấy như vậy. Không nói mới là điều bất bình thường. Hơn nữa, trẻ có thể học cách đối mặt với loại cảm xúc như giận dữ. Nhưng ngay cả khi chiếc còi ở ngoài tầm tay, mẹ vẫn có thể sử dụng phương pháp giải quyết vấn đề để nói chuyện với Joanna nhằm khuyến khích con gái trở nên ý tứ hơn với người khác.

Để Annie và Joanna thay đổi hành vi, cần phải mất nhiều thời gian. Nhưng trong lúc yêu cầu trẻ tìm cách khác để nói chuyện với chúng ta mỗi khi các em than vãn, đòi hỏi hay lờ chúng ta đi, chúng ta cũng phải yêu cầu bản thân tìm cách khác để nói chuyện với trẻ, thay cho

những câu như “Đừng có nói giọng đó với mẹ!”, “Cứ chờ đến lúc bố về!” hoặc “Mẹ đang nói chuyện với bức tường à?!”

Lần khân: Ngang bướng hay sao nhãng?

“Không phải bây giờ ạ”.

“Một phút nữa thôi ạ”.

“Để sau ạ”.

Nhiều trẻ em dùng những từ này quá thường xuyên mà không nhận ra. Các bậc cha mẹ than phiền: “Con tôi không bao giờ làm điều mà tôi bảo cả. Chúng cứ khất lần khất lữa, dù là lúc chuẩn bị đến trường hay đi ăn tối ở nhà bà nội”.

Cảnh này có quen với bạn không? Đã bảy rưỡi sáng, con bạn vẫn đang hì hục đánh răng, mặc dù lẽ ra đây là lúc ăn sáng. Bạn sẽ phải chạy như điên để bắt kịp chuyến xe buýt đến trường. Bạn cực kỳ căng thẳng và bực bội. Và bạn biết rằng trẻ cố tình chậm trễ như vậy chỉ nhằm trêu tức bạn.

Bạn không còn kiên nhẫn nữa: “Nếu con không sẵn sàng trong năm phút nữa, mẹ sẽ bỏ mặc con ở nhà đấy”. Nhưng làm vậy có ích gì không?

Nhiều bậc cha mẹ đương nhiên coi việc con cái phản ứng chậm chạp là biểu hiện của sự ngang bướng hay chống đối. Có phải các chiến lược trì hoãn lúc nào cũng là điển hình của việc thử thách sức chịu đựng? Có phải trẻ em luôn tìm cách kiểm soát tình thế? Trẻ có cố tình chọc tức bạn hay không? Có phải hành vi của trẻ luôn như những gì chúng thể hiện?

Có lẽ là không. Có thể con bạn không cố tình cãi lại bạn mà đang bị phân tán bởi một thứ khác như ti vi, anh chị em, điện thoại, hoặc thiếu tập trung. Hoàn toàn có thể là trẻ không biết, hoặc không quan tâm đến thời gian và sự cấp thiết phải hoàn thành kế hoạch. Chẳng hạn, nếu bạn nói với đứa con năm tuổi rằng bé còn năm phút nữa

để mặc xong quần áo, điều này sẽ chẳng có chút ý nghĩa nào cả, và nếu có đi chăng nữa thì bé cũng chẳng nghĩ cần phải gấp đến thế.

Bạn cũng nên nhớ rằng trẻ em ít tuổi cần rất nhiều thời gian để xỏ chân vào ống quần, chỉnh lại tất và buộc dây giày. Các em không hề lần khân: các em đang luyện tập những kỹ năng mới. Nếu bạn hối thúc, trẻ sẽ không còn cảm thấy tự hào về thành tựu thật sự của bản thân nữa.

Nếu đứa con lớn của bạn lần khân, chần chừ lúc chuẩn bị đi học, bạn hãy giúp trẻ làm những việc cần thiết nhất. Hãy thống nhất bỏ ra mỗi ngày một khoảng thời gian nhất định để giúp trẻ chuẩn bị cho ngày hôm sau đến trường. Nhớ để ra cho mình một khoảng thời gian rộng rãi để làm việc đó. Hãy hỏi bé:

"Con có cần cho gì vào cặp để ngày mai đi học không?"

"Bút chì và vở của con đâu? Máy tính của con đâu?"

"Con có cần đồ thể thao hay kèn clarinet không?"

Sau đây là cách một bà mẹ đã giúp cậu con trai tám tuổi tìm ra giải pháp cho bệnh trì hoãn. Cứ vào đầu tuần, họ lại lập ra danh sách các thứ bé cần mang theo mỗi buổi sáng của các ngày khác nhau, chẳng hạn như sách thư viện vào thứ ba, vở tập làm văn vào thứ hai và thứ tư. Danh sách này còn bao gồm cả ngày hoàn thành những công việc cụ thể và những công việc hàng ngày như mặc quần áo, đánh răng, rửa mặt. Mẹ bé nói với tôi: "Con tôi rất thích việc hàng ngày đối chiếu từng việc, nhờ đó cháu biết việc tiếp theo là gì mà không cần mẹ hay bà nhắc nhở". Chị cảm thấy rằng nếu chị không cho bé tham gia lập danh sách, chắc hẳn bé đã không chịu làm vậy. Có lẽ chị đã đúng.

Bạn cũng có thể giúp con tham gia tích cực hơn bằng cách cho con thực hiện trước những công việc mang tính chuẩn bị. Chẳng hạn, bạn có thể:

• Cùng con đi mua sắm và để bé tự chọn chiếc ba lô cho mình;

• Hỏi con xem muốn ăn gì trong bữa trưa;

• Cho con tham gia làm bánh sandwich và đóng gói bữa trưa;

• Để con tự chọn quần áo mặc cho ngày hôm sau vào tối hôm trước và đừng nghiến răng nếu bạn không hài lòng.

Nếu trẻ vẫn còn chậm trễ, hãy đặt ra những câu hỏi như sau:

"Điều gì sẽ xảy ra nếu con mặc quần áo quá lâu?"

"Con cảm thấy thế nào nếu đi học muộn?"

"Tối nay, con có thể làm gì để sáng mai không bị muộn?"

Qua trò chuyện, tôi nhận thấy rằng nhiều trẻ em bị trễ giờ vào buổi sáng mà vẫn không lo bị lỡ xe buýt đến trường. Chẳng qua các em không hiểu rằng mặc quần áo lâu là một trong những nguyên nhân gây trễ. Bạn hãy giúp trẻ hiểu vấn đề bằng cách đặt câu hỏi: "Điều gì sẽ xảy ra nếu xe buýt đón con đến trường mà con lại không có mặt ở bến?"

Tuy nhiên, nếu con bạn chậm trễ vì bé không muốn đến trường, hãy hỏi bé tại sao lại cảm thấy như thế. Trong trường hợp này, vấn đề không còn nằm ở chỗ chậm trễ nữa, mà là giải pháp của bé đối với rắc rối bé gặp phải ở trường.

Khi khuyến khích con suy nghĩ về những gì đang làm, hãy cho trẻ tham gia vào quá trình lập kế hoạch, đồng thời hãy dành đủ thời gian cần thiết cho bé hoàn thành những việc phải làm, cả hai mẹ con sẽ thấy bớt căng thẳng hơn. Bé sẽ thích ngày hôm đó hơn, và bạn cũng vậy.

Giúp con thôi mách lẻo

Có thể trước đây bạn không để ý đến chuyện này. Nhưng dần dần bạn bắt đầu nhận thấy cô con gái tám tuổi đi học về mang theo bao nhiêu là chuyện về ai làm gì với ai. Bạn bắt đầu lắng nghe kỹ hơn khi bé giải thích việc bé đã kể cho cô giáo nghe những gì xảy ra sau

lưng cô như thế nào. Bạn cũng nhận thấy con bạn bắt đầu không được nhiều bạn bè gọi như trước đây.

Đấy là khi bạn hiểu rằng bé đang bắt đầu mách lẻo. Tệ hơn, bạn bè cùng lớp bé cũng bắt đầu nhận thấy điều này.

Bạn bảo con phải ngừng ngay, nếu không sẽ không còn bạn bè hoặc không còn ai tin bé nữa. Có vẻ như bé chẳng để tâm đến lời bạn. Bạn giải thích rằng nếu bé vẫn tiếp tục mách lẻo, mọi người cũng sẽ mách lẻo về bé. Bé cũng không chịu nghe. Bạn phải làm gì đây?

Bé Jan chín tuổi nghĩ rằng cô giáo sẽ thích mình hơn nếu bé báo cho cô hoạt động của các bạn trong lớp. Chẳng hạn, bé nói với cô giáo rằng Faye xé bài tập toán của Adrienne. Kết quả là Faye phải ở trong lớp suốt giờ giải lao. Jan cảm thấy rất thú vị. Nhưng Faye sau đó không nói chuyện với bé sau khi tan học nữa, và Faye đã nói cho Jan biết cảm giác của mình về chuyện này.

Mẹ Jan nói chuyện với cô con gái về cách giải quyết vấn đề của bé:

MẸ: Điều gì đã xảy ra sau khi con kể cho cô giáo hành động của Faye?

JAN: Faye tức lắm. Bạn ấy nói sẽ không bao giờ làm bạn với con nữa.

MẸ: Con cảm thấy thế nào về điều này?

JAN: Buồn lắm.

MẸ: Lần sau khi thấy muốn mách chuyện, con sẽ làm gì để điều này không xảy ra và con không cảm thấy như thế nữa?

JAN: Con không tham gia nữa.

Những đứa trẻ có thể tìm hiểu những gì mình đang làm và tại sao lý trí lại dễ dàng dẫn chúng đến suy nghĩ về cảm giác của trẻ khác. Từ

thực tế này, các em sẽ biết được làm thế nào để hành động khác đi trong lần sau.

Nếu con bạn vẫn tiếp tục mách lẻo, có lẽ tại bé nghĩ rằng cô giáo không thích mình lắm. Có thể cô giáo đã mắng bé hoặc nói nặng lời với bé. Bạn hãy sử dụng phương pháp giải quyết vấn đề để hỏi bé xem điều gì đã xảy ra trước khi cô giáo mắng. Có thể con bạn đã nói chuyện riêng trong lớp, hoặc không nghe lời cô. Nếu vậy, bé mách lẻo nhằm "chuộc lại" lỗi lầm và để được cô trọng dụng.

Vừa đi học về, bé Carrie bảy tuổi đã nói ngay: "Mẹ ơi, hôm nay anh Billy gặp rắc rối ở trường vì chửi các bạn khác". Mẹ Carrie không biết có nên phạt con trai mình về tội chửi bạn hay cảm ơn Carrie vì đã cho chị biết chuyện này hay không, hay cả hai. Ngày hôm sau, Carrie lại kể một câu chuyện khác về anh trai. Điều này khiến mẹ Carrie phải ngập ngừng. Tại sao Carrie lại cảm thấy cần mách lẻo? Sau đó, chị biết bé đang rất lo lắng vì gặp khó khăn trong việc học và có khả năng bé đang tìm cách thu hút sự quan tâm của mẹ.

Tuy nhiên, nếu chị bắt đầu quan tâm nhiều đến Carrie, bé sẽ coi đây là phần thưởng cho việc mách lẻo. Thay vào đó, chị yêu cầu Carrie hãy suy nghĩ xem anh trai bé sẽ cảm thấy thế nào nếu biết bé mách mẹ việc chửi bạn và điều gì sẽ xảy ra nếu anh phát hiện bé mách lẻo.

Carrie nói: "Anh sẽ giận lắm".

Mẹ hỏi: "Con có thể nghĩ ra một cách khác để làm mẹ quan tâm không?"

Carrie nghĩ một lúc rồi cười và nói: "Mẹ, hôm nay lúc ở trường con vẽ một bức tranh đấy. Mẹ có muốn xem không?" Carrie đã học được cách trở nên nhạy cảm hơn đối với mong muốn của cả mẹ lẫn mình.

Một đứa trẻ lớn hơn nhìn thấy em mình chơi gần một chiếc lò nóng cần phải báo ngay cho mẹ biết. Một đứa trẻ chứng kiến có người bị đánh hoặc nghe thấy lời đe dọa cần phải báo ngay cho người có

thẩm quyền. Một đứa trẻ nhìn thấy kẻ côn đồ có hành vi ức hiếp nhiều ngày cần phải báo cho thầy cô giáo hoặc chính quyền.

Bạn hãy giúp con phân biệt hành động mách lẻo với hành động bảo vệ bằng cách đặt câu hỏi trong lúc yên tĩnh:

“Tại sao con lại muốn nói cho mọi người biết về việc ai đó đang làm?”

“Có ai bị tổn thương không?”

“Nếu con nói việc đó ra thì có giúp đỡ được gì không?”

“Nếu không ai bị tổn thương, điều gì sẽ xảy ra nếu con mách lẻo?”

“Con có thể nghĩ ra cách khác thay vì mách lẻo để giải quyết vấn đề không?”

Trong khi ngăn chặn việc mách lẻo, bạn vẫn giúp con hiểu được khi nào cần chia sẻ thông tin với người lớn. Thông báo cho người lớn biết ai đó đang thật sự cần giúp đỡ hoặc đang lâm nguy không phải là mách lẻo, mà là việc làm có trách nhiệm.

“Con nói dối!”

Khi chạy ngang qua phòng khách, cậu con trai mười tuổi của bạn làm vỡ chiếc bình hoa mà bạn rất thích. “Không phải con!”, bé kêu lên và đổ lỗi cho cậu em trai.

Cậu con trai tám tuổi của bạn ném bóng làm vỡ cửa sổ. Bé khăng khăng: “Không phải con. Bạn khác làm đấy!”

Cậu con trai bốn tuổi của bạn làm đổ nước hoa quả ra sàn nhà và kêu lên: “Johnny làm đấy!”

Con bạn có vẻ thành thật, nhưng bạn biết bé đang nói dối. Bạn mắng con: “Con thật chẳng biết đúng sai gì cả!” nhưng vô ích. Bạn cố gắng giải thích về phẩm chất trung thực cố gắng thuyết phục rằng dối trá sẽ chỉ làm tình hình xấu đi nhưng lời bạn cũng như nước đổ

đầu vịt. Bạn tìm cách trừng phạt con vì tội nói dối, nhưng chỉ khiến bé thêm lươn lẹo. Bé tiếp tục nói dối để khỏi bị phạt.

Sẽ không ai học được cách nói thật nhờ bị mắng cả. Sau đây là một cách khác để nói chuyện với con bạn về ý nghĩa của sự trung thực. Chẳng hạn, nếu bạn biết con mình đang đổ lỗi cho người khác, hãy hỏi bé:

“Con nghĩ mẹ sẽ cảm thấy thế nào khi con đổ lỗi cho em?”

“Con nghĩ em sẽ cảm thấy thế nào?”

“Con có thể làm gì để cả em và mẹ đều không cảm thấy như thế không?”

Sau đó, hãy chuyển hướng sang hậu quả: chiếc bình hoa vỡ, kính cửa sổ vỡ hoặc nước hoa quả bị đổ ra sàn. Chẳng hạn, bạn hãy hỏi:

“Điều gì sẽ xảy ra nếu nước hoa quả đổ ra sàn?”

“Con sẽ cảm thấy thế nào nếu điều đó xảy ra?”

“Con có thể làm gì để việc này không xảy ra?”

Bé Pam bốn tuổi vô tình làm đổ nước hoa quả ra sàn và nhanh chóng đổ lỗi cho em trai. Khi giúp bé biết suy nghĩ về cảm giác của người khác và hiểu rằng nói thật quan trọng hơn là đẩy trách nhiệm cho em trai, mẹ bé tìm cách hướng sự chú ý của con gái vào những việc phải làm sau đó. “Điều gì sẽ xảy ra nếu nước hoa quả đổ ra sàn?” Pam chưa trả lời ngay. Vì vậy, mẹ gợi ý bằng cách đặt câu hỏi chứ không trực tiếp trả lời: “Điều gì sẽ xảy ra nếu ai đó không nhìn thấy và dẫm vào nước hoa quả trên sàn?”

Giờ thì Pam hiểu rằng có thể ai đó sẽ ngã và bị đau. Khi mẹ hỏi bé cảm thấy thế nào nếu điều đó xảy ra, Pam nói: “Buồn lắm”.

Mẹ hỏi: “Vậy con sẽ làm gì để điều đó không xảy ra?”

Pam lấy khăn giấy và lau chỗ nước đổ.

Nếu bạn biết con mình làm vỡ cái gì đó, hoặc làm điều gì đó mà bé không muốn nhận, đừng tập trung vào bản thân hành động. Nước hoa quả bị đổ là chuyện đã qua. Chiếc bình hoa vỡ là chuyện đã qua. Bạn không thể ghép các mảnh vỡ lại cũng như không thể thay đổi điều đã xảy ra, nhưng bạn có thể thay đổi cách nói về nó, như mẹ Pam từng làm.

Thay vì tập trung vào “Ai đã làm việc này?”, hãy tập trung vào “Bây giờ con có thể làm được gì?” Khi được hỏi câu này, cậu bé làm vỡ chiếc bình hoa quyết định để dành tiền quà để mua cho mẹ chiếc bình mới, còn cậu bé làm vỡ kính cửa sổ quyết định không chơi bóng gần nhà nữa. Cả hai cậu bé đều không còn cần phải đổ lỗi cho người khác nữa. Các em cảm thấy an toàn khi nói lên sự thật.

Trẻ em cần được cảm thấy an toàn trước khi mạnh dạn nói ra sự thật. Nếu sợ bị mắng, trẻ sẽ không dám mạo hiểm nói thật. Một cậu bé mười hai tuổi đã giải thích với tôi: “Cháu không sợ phải nói thật vì cháu biết bố mẹ sẽ không đánh cháu”.

Đây chẳng phải là điều bạn vẫn mong đợi ở con mình hay sao?

10. Gây gổ, kẻ bắt nạt và nạn nhân

“Mẹ ơi, Tommy đánh con!”

Con bạn đã bao giờ đi học về và khóc lóc: “Mẹ ơi, Tommy đánh con!” chưa? Sau đây là đoạn trò chuyện giữa một bà mẹ với con trai:

MẸ: Đánh lại nó.

KEVIN: Nhưng con sợ.

MẸ: Mẹ không muốn con nhút nhát như vậy đâu.

KEVIN: Vâng.

Một bà mẹ khác lại sử dụng chiến thuật khác:

MẸ: Đừng đánh lại bạn mà hãy báo với cô giáo.

DANNY: Nhưng các bạn sẽ bảo con là đồ mách lẻo.

MẸ: Nếu con không báo với cô giáo thì bạn ấy sẽ còn đánh con nữa đấy.

Lời khuyên nghe có vẻ khác nhau, nhưng trên thực tế cả hai bà mẹ đều áp dụng cùng một phương pháp: nghĩ hộ cho con. Hai đứa trẻ đều không phải suy nghĩ xem cần làm gì mà chỉ nghĩ làm thế nào để thực hiện điều mẹ bảo.

Sau đây là cách mẹ Kevin xử lý tình huống tương tự sau khi học được phương pháp giải quyết vấn đề.

MẸ: Điều gì xảy ra trước khi bạn ấy đánh con?

KEVIN: Con bảo bạn ấy ngu.

MẸ: Có điều gì làm con bực mình à?

KEVIN: Bạn ấy xé sách của con.

MẸ: Con cảm thấy thế nào khi bị bạn ấy xé sách?

KEVIN: Tức lắm.

MẸ: Con có thể nghĩ ra điều gì khác để bạn ấy không đánh con và cả hai đứa đều không thấy tức không?

KEVIN: Con có thể xé sách của bạn ấy.

MẸ: Sau đó điều gì sẽ xảy ra?

KEVIN: Bọn con sẽ đánh nhau.

MẸ: Con có muốn điều đó xảy ra không?

KEVIN: Không ạ.

MẸ: Con có thể nghĩ ra cách gì khác để điều đó không xảy ra không?

KEVIN: Con sẽ nói là con không chơi với bạn ấy nữa.

MẸ: Đấy là một cách khác. Con suy nghĩ tốt lắm.

Trong kịch bản này, mẹ Kevin không bảo Kevin – chỉ mới bốn tuổi – cần phải làm gì. Thay vào đó, chị giúp con trai suy nghĩ. Và chị thưởng cho bé vì cách Kevin suy nghĩ về vấn đề chứ không phải vì giải pháp cụ thể hay kết cục của vấn đề. Kevin thực hành các kỹ năng giải quyết rắc rối này càng nhiều thì lần sau khi gặp phải một tình huống khó khăn, càng có nhiều khả năng bé sẽ sử dụng nó.

Bên cạnh đó, bằng cách khuyến khích con trai chú ý đến cảm giác của bản thân và của bạn Tommy, mẹ Kevin đang bồi dưỡng sự thấu hiểu, phẩm chất giúp bé xây dựng được những mối quan hệ tốt đẹp

trong tương lai. Kevin sẽ hình thành thói quen cư xử tốt với mọi người bởi vì bé muốn vậy, chứ không phải vì sợ bị phạt.

Khi con đánh bạn

Đứa con năm tuổi của bạn đánh một bé khác vì bé này không chịu chia sẻ đồ chơi.

Đứa con bốn tuổi của bạn đá chị gái vì chị chuyển kênh ti vi sang chương trình khác.

Đứa con ba tuổi của bạn cắn và la hét khi không đạt được mục đích.

Bạn cố gắng bảo con "phải ngoan", nhưng vấn đề là khi con bạn giận dữ, bé không cảm thấy cần phải ngoan nữa.

Bạn cố gắng giải thích với con rằng bé đang làm người khác đau, nhưng khi giận dữ, bé không quan tâm đến bất cứ ai khác.

Giờ thì bạn đang rất bực bội. Bạn phải làm gì bây giờ? Bạn phạt con. Điều này có thể sẽ khiến bé không đánh, không đá nữa, nhưng chẳng thể thay đổi được những gì bé cảm nhận trong lòng. Có thể bạn chỉ muốn bỏ cuộc quách cho xong. Nhưng như vậy cũng không giúp bé hiểu và thay đổi cách phản ứng khi chán nản hay giận dữ.

Giúp trẻ học cách thay đổi lại thái độ là điều rất quan trọng, và phải làm càng sớm càng tốt. Kết quả nghiên cứu cho thấy thái độ gây gổ xuất hiện khi trẻ còn bé không tự mất đi và là tín hiệu cảnh báo con bạn sau này sẽ gặp phải nhiều rắc rối ở trường, tùy thuộc vào tần suất và mức độ.

Thay vì giải thích, quát mắng, trừng phạt hay bỏ qua, hãy thử cách sau đây:

Bạn hãy hỏi con: "Con nghĩ bạn con cảm thấy thế nào khi bị con đánh? Con nghĩ chị con cảm thấy thế nào khi bị con đá?"

Bé sẽ trả lời đại loại như: "Chị ấy rất giận dữ".

Hãy hỏi tiếp: “Bạn con (hoặc chị con) sẽ nói gì hay làm gì sau đó?”

Con bạn có thể trả lời: “Đánh lại con”.

Hãy hỏi: “Con có muốn điều đó xảy ra không?”

Nếu bé thừa nhận rằng bé thật sự không muốn những điều như thế xảy ra – và hầu hết trẻ em đều không muốn – hãy hỏi: “Con có thể nghĩ ra cách khác để điều đó không xảy ra không?”

Bạn sẽ ngạc nhiên khi nghe câu trả lời của bé.

Trong cơn giận dữ, bé Lucy ba tuổi đã cắn bố. Khi bố sắp sửa đét vào mông bé và bắt bé về phòng, mẹ hỏi: “Con có thể nghĩ ra một cách khác để nói cho bố biết con đang cảm thấy thế nào không?” Lucy im lặng một lúc, nhìn lên rồi ôm chầm lấy bố. Cử chỉ này của bé khiến mọi người đều ngạc nhiên. Thử tưởng tượng xem hai bố con sẽ giận nhau lâu thế nào nếu như mẹ Lucy không đặt câu hỏi đơn giản đó.

Trẻ lớn hơn cũng có thể học cách kiềm chế kiểu gây gổ này. Henry, học sinh lớp năm, rất dễ nổi nóng khi bị bạn cùng lớp làm phiền. Sau khi tham gia một chương trình học cách phục vụ, trong đó có phương pháp giải quyết vấn đề nhằm giúp trẻ học cách làm người khác cảm thấy dễ chịu, Henry đã viết thư và trang trí giỏ xách cho các bạn nhỏ ở bệnh viện. Qua những buổi trò chuyện về cảm giác của những người bị bé bắt nạt, Henry quan tâm đến người khác hơn. Bé nói với tôi: “Khi biết các bạn ở bệnh viện cảm thấy hạnh phúc thế nào, cháu thấy mình lớn lên bao nhiêu. Cháu cảm thấy mình đã thay đổi. Cháu nghĩ về người khác chứ không còn chỉ nghĩ về bản thân mình nữa”. Curry Bailey, Chủ nhiệm chương trình học phục vụ ở Trường Philadelphia kiêm Điều phối viên chương trình An toàn và Phòng chống ma tuý ở trường phổ thông, cho biết: “Nhiều trẻ em có hành vi gây gổ nhưng lại thật sự biết thông cảm. Các em chỉ cần học cách thể hiện sự thông cảm thôi”. Tôi tin rằng Henry đã thể hiện cho chúng ta thấy điều đó.

Mặc dù Bailey chỉ đề cập đến trẻ em ở độ tuổi của Henry nhưng phương pháp giải quyết vấn đề vẫn có thể giúp nhiều trẻ em ít tuổi hơn suy nghĩ về những điều các em thật sự muốn và không muốn xảy ra trên cơ sở cảm giác của bản thân lẫn người khác. Được bố mẹ khích lệ, các em sẽ biết cách cân nhắc cần phải làm gì và tại sao.

Không phải lúc nào cũng phạt cách ly

Bạn có phải là người tôn sùng trường phái sử dụng hình phạt cách ly để hướng trẻ làm theo ý mình? Nhiều người như vậy đấy. Nhưng bạn đã bao giờ tự hỏi mình là hình phạt này thật sự dạy được trẻ điều gì chưa?

Nếu phạt cách ly nhằm mục đích tạo ra một khoảng thời gian để trẻ bình tĩnh, thì tác dụng nó mang lại rất lớn. Khi bình tĩnh lại, thường thì người ta sẽ dễ nói chuyện về sự việc dẫn tới bất đồng và chuyển sang đề tài ai làm gì với ai.

Nhưng phạt cách ly có thể bị lạm dụng. Điều này xảy ra khi phạt trẻ trước mặt người khác khiến trẻ cảm thấy bị xúc phạm. Trong hoàn cảnh này, thời gian trẻ bị cách ly cũng chính là thời gian cảm giác giận dữ và thất vọng tích tụ, thường là đến đỉnh điểm.

Phạt cách ly cũng bị dùng sai nếu được thực hiện trước các bậc cha mẹ hiểu ra bản chất của vấn đề. Mẹ của bé Austin năm tuổi phạt bé cách ly vì tội không chịu dọn bàn sau khi ăn tối. Chị nghĩ đó là biểu hiện của tính bướng bỉnh. Một hôm, trước khi phạt bé cách ly thêm một lần nữa, chị hỏi tại sao bé không muốn giúp mẹ bê bát đĩa, bé nói: “Vì bát đĩa sẽ rơi vỡ mất”. Như vậy, mẹ Austin hiểu rằng không phải bé trốn việc nhà mà bé chỉ không dám làm công việc này thôi. Khi chị hỏi Austin xem bé muốn giúp mẹ làm việc gì trong nhà, bé đã nhận việc gấp quần áo. Mẹ Austin nhận ra chị đã sử dụng hình phạt cách ly quá sớm khi chưa biết nguyên nhân thật sự tại sao con mình không chịu làm.

Đôi khi, cách ly còn được sử dụng – dù là không hiệu quả − như một hình thức trừng phạt. Chẳng hạn, khi David và Sam giành nhau

chiếc xe tải, mẹ thường bắt cả hai đứa ngồi yên ở ghế, hy vọng các con sẽ bình tĩnh lại. Nhưng ngược lại, một đứa hét lên còn đứa kia kêu: “Con không muốn bị phạt thế này”. Trong trường hợp này, biện pháp cách ly đã tách hai cậu bé ra khỏi món đồ chơi, ra khỏi vấn đề cần giải quyết, và ra khỏi nhau. Nếu các em có nghĩ được điều gì đi chăng nữa, thì đó là được trở lại với nhau, hoặc bên mẹ. Thời gian cách ly chẳng thay đổi được điều mà các em cảm thấy trong lòng. Nếu có, nó chỉ làm cho các em cảm thấy tình hình xấu đi mà thôi. Các em có đủ thời gian để khơi dậy cảm giác bị tổn thương trong mình, chứ không đủ để nghĩ cách giải quyết vấn đề.

Sau khi mẹ của David và Sam học được phương pháp giải quyết vấn đề, chị đã hỏi xem từng đứa cảm thấy thế nào, và có thể nghĩ ra cách nào khác để giải quyết vấn đề hay không. David nhìn Sam, im lặng một lúc rồi nói: “Em có thể chơi chiếc xe trước, nhưng bao giờ đến lượt anh thì anh sẽ bảo em và em phải trả lại cho anh đấy”.

Sam hài lòng với giải pháp này. David đưa xe cho em, cả hai đều mỉm cười và thế là xong chuyện. Không cần phải dùng đến quyền lực, không có ai kêu khóc, và không nảy sinh suy nghĩ “báo thù” trong lòng. Nó chứng tỏ là một giải pháp hiệu quả và đặc biệt sáng tạo, trong điều kiện lũ trẻ còn quá bé: David chỉ mới năm tuổi, còn Sam vừa lên ba.

Cũng như các công cụ khác, biện pháp cách ly chỉ phát huy hiệu quả khi được sử dụng hợp lý, nhằm làm dịu cơn tức giận. Nó không thay thế được phương thức giao tiếp tốt và học cách giải quyết rắc rối.

Trẻ em sẽ hiểu nhiều hơn về bản thân và về người khác khi tự mình nói ra mọi chuyện và giải quyết vấn đề.

Đánh con hay không?

Trong lúc tranh cãi “làm cái này, đừng làm cái kia” với em trai, bé Ivan năm tuổi đột nhiên đánh vào mặt em. Đang bồn chồn trước giải phân cách, chờ đèn giao thông chuyển sang màu xanh, bé Becky

sáu tuổi đột nhiên buông tay mẹ và chạy xuống lòng đường đông nghẹt xe.

Bạn phải làm gì?

Ý định đầu tiên của bạn, cũng như của nhiều bậc cha mẹ khác, là đánh cho con một trận. Một số ủng hộ; những người khác không đồng ý. Vậy giải pháp nào là tốt nhất?

Khi tôi hỏi các bậc cha mẹ tại sao lại đánh con, nhiều người trả lời: “Điều đó tốt”. Khi tôi hỏi như vậy có nghĩa là gì, một số người trả lời: “Cháu sẽ không đánh em nữa”, hoặc “Cháu sẽ không chạy xuống lòng đường nữa”.

Dựa trên một khảo sát chuyên sâu về đề tài này, nhà nghiên cứu Elizabeth Gershoff của trường Đại học Columbia cho biết, 94% cha mẹ ở Mỹ (một con số cao đến không ngờ) đánh con khi trẻ mới ba, bốn tuổi, trong đó từ “đánh” được hiểu là bất cứ hình thức nào, từ phát nhẹ vào mông đến nện tàn nhẫn. Kết quả này đã được nhà tâm lý học Murray Straus chứng thực. Gershoff kết luận, đánh con sẽ không ngăn chặn được hành vi xảy ra vào lúc đó. Nếu bạn thường xuyên đánh con đau, có thể bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước những phát hiện của Gershoff:

• Đánh đòn là một dạng áp đặt quyền lực lên con cái. Khi cảm thấy yếu đuối, trẻ không chỉ phản ứng một cách giận dữ và thất vọng mà còn cảm thấy cần phải giành lại quyền lực bằng cách áp dụng lên những ai mà trẻ cho là ít nguy hiểm, chẳng hạn như các bạn học. Đó là lý do tại sao lại sinh ra hiện tượng bắt nạt. Bắt nạt để giành lại quyền lực đã mất;

• Để khỏi bị đòn, một số trẻ em lẩn tránh bố mẹ, ít nhất là về cảm xúc. Điều đó dẫn các em đến việc ít tin tưởng vào bố mẹ hơn, cũng có nghĩa là các em sẽ không còn tin tưởng vào những giá trị mà bố mẹ đang cố gắng truyền thụ;

• Đánh đòn không phải là một công cụ giáo dục bởi vì nó không giúp trẻ hiểu tại sao đánh bạn là xấu hay chạy xuống lòng đường đông

đúc xe cộ mà không quan sát là nguy hiểm. Thông thường, trẻ bị đánh sẽ phản ứng theo kiểu tìm cách làm điều mình muốn mà không bị người lớn bắt được, hoặc làm hấp tấp mà không suy nghĩ đến những nguy hiểm có thể xảy ra;

• Do đánh đòn gây nên đau đớn cho người khác, trẻ có thể hiểu rằng đánh đòn là một cách thể hiện giận dữ chấp nhận được. Các em có thể nghĩ: “Nếu bố mẹ làm mình đau được thì lúc tức giận mình cũng có thể đánh người khác được”. Như vậy, áp dụng đánh đòn sẽ dạy cho trẻ chính hành vi mà bạn đang tìm cách ngăn chặn.

Đánh đòn còn gây ra một hệ lụy ngoài mong muốn nữa mà tôi đã tìm hiểu được khi hỏi một cậu bé bốn tuổi tại sao cậu giật xe ô tô của bạn cùng lớp. Cậu bé trả lời: “Bạn ấy đánh cháu, nhưng cháu không quan tâm. Cháu đã có chiếc xe”.

Đây là một tuyên bố rất trẻ con, bởi vì thực tế là cậu bé không quan tâm đến việc bị đánh. Nếu trẻ em thường xuyên bị đánh đòn ở nhà hay bị đánh ở trường, các em sẽ chai lỳ trước sự đau đớn, đồng nghĩa với việc các em học được cách chịu đựng đau đớn nhất thời để đạt được mục đích. Nếu trẻ nhờn với hình thức kỷ luật này, chúng ta sẽ không thể nào kiểm soát được các em. Có thể các em sẽ không quan tâm đến những gì chúng ta làm nữa.

Mọi người thường hỏi ý kiến tôi về việc đánh đòn. Tôi không nói: “Đừng bao giờ đánh đòn cả”. Thỉnh thoảng đánh đòn không làm đau con bạn, nó còn giải phóng cơn giận dữ và thất vọng của bạn. Tuy nhiên, nếu cứ phụ thuộc vào đánh đòn, bạn sẽ gặp phải nhiều hệ lụy ngoài mong muốn. Có lẽ hậu quả nghiêm trọng nhất là đánh đòn sẽ dạy cho con bạn thái độ bất chấp cảm giác của bản thân, trong khi học cách quan tâm đến cảm giác của bản thân là bước đi đầu tiên để thấu hiểu được người khác.

Bonnie Aberson làm nghề giúp việc gia đình kể cho tôi về một ông bố vốn tin rằng đánh đòn là cách tốt nhất để cho con trai ông khỏi đánh em đã thay đổi hoàn toàn như thế nào sau khi học phương pháp giải quyết vấn đề. Ông giải thích: “Tôi đã quen sử dụng sức

mạnh, nhưng tôi lại cảm thấy mình yếu đuối". Ông bố này và con trai ông đã học được cách sử dụng lời nói thay cho nắm đấm.

Nếu bạn viện tới sức mạnh cơ bắp, con bạn sẽ sợ hãi và không còn tin bạn nữa, thậm chí có khả năng sẽ chống đối bạn. Điều này ngược hẳn với những gì bạn mong muốn.

11. Làm tổn thương

Khi trẻ ở tuổi mẫu giáo làm tổn thương người khác

Rachel và Tammy, hai bé gái bốn tuổi đang học mẫu giáo, thường xuyên chơi với nhau, nhưng gần đây Rachel trở nên rất kẻ cả. Khi Tammy không chịu làm "em bé" trong trò chơi đồ hàng, Rachel dọa: "Nếu cậu không làm em bé, tớ sẽ không chơi với cậu nữa!" Tammy vẫn không chịu làm theo lời Rachel, Rachel nói thêm: "Tớ sẽ không mời cậu đến dự sinh nhật tớ". Tammy vẫn không thay đổi, Rachel nghĩ ra một cách để làm bạn thật sự bị tổn thương. Bé gặp các bạn khác đang chơi gần đấy và dặn không cho Tammy chơi cùng.

Tammy buồn bã nói với cô giáo rằng các bạn không cho bé chơi cùng nhưng không biết lý do tại sao, cho đến khi một bạn không giữ bí mật nữa, nói rằng chính Rachel đã bảo các em không cho Tammy chơi cùng.

Với mong muốn dập tắt hành vi gây tổn thương này cô giáo báo cho mẹ Rachel biết và chị cảm thấy sững sờ. Từ trước đến nay, Rachel chưa bao giờ làm thế, ít nhất là theo những gì chị biết. Khi được mẹ hỏi tại sao lại làm thế, Rachel trả lời không biết. Với một câu hỏi chung chung như vậy, thực tế là Rachel cũng không biết được điều gì khiến bé muốn làm bạn tổn thương. Mẹ bé giải thích rằng hành vi đó làm bạn bé cảm thấy rất buồn, nhưng dường như Rachel không quan tâm. Giờ đây, sau khi học được cách trò chuyện với con theo phương pháp giải quyết vấn đề, mẹ Rachel ân cần đặt ra những câu hỏi rất cụ thể và chi tiết để giúp bé suy nghĩ thêm về việc những gì bé làm không chỉ ảnh hưởng đến bạn bé mà còn ảnh hưởng đến bản thân bé ra sao.

MẸ: Rachel này, hôm nay ở trường, Tammy có làm điều gì khiến con giận không?

RACHEL: Con bảo bạn ấy "Cậu làm em bé còn tớ sẽ làm mẹ" nhưng bạn ấy không muốn chơi với con.

MẸ: Con cảm thấy thế nào về điều đó?

RACHEL: Giận lắm.

MẸ: Bạn ấy nói gì?

RACHEL: Tớ không làm em bé.

MẸ: Con nghĩ rằng bạn ấy không muốn chơi với con, hay bạn ấy không muốn làm em bé?

RACHEL: Con không biết.

MẸ: Con giận dữ, và con thật sự muốn làm bạn ấy bị tổn thương. Tiếp theo con sẽ làm gì?

RACHEL: Con không biết.

MẸ (giúp bé nhớ lại bằng giọng không hề đe dọa): Con nói những gì với các bạn trong khu vui chơi?

RACHEL: Con bảo các bạn đừng cho Tammy chơi cùng.

MẸ: Con nghĩ lúc đó Tammy cảm thấy thế nào?

RACHEL: Giận lắm.

MẸ: Con có thật sự muốn bạn ấy bị tổn thương như thế không?

RACHEL: Có!

MẸ (nhận ra cơn giận của bé chỉ là nhất thời): Điều gì sẽ xảy ra nếu con làm các bạn khác bị tổn thương như thế?

RACHEL: Các bạn sẽ không chơi với con nữa.

MẸ: Con có muốn điều đó xảy ra không?

RACHEL: Không.

MẸ: Nếu Tammy không muốn làm em bé, làm thế nào để con biết được bạn ấy muốn làm gì?

RACHEL: Con có thể hỏi bạn ấy.

MẸ: Suy nghĩ tốt lắm. Con giải quyết vấn đề rất giỏi.

Có thể Rachel chưa bỏ được hành vi kẻ cả ngay, nhưng kiểu trò chuyện này mang lại cho bé một bước khởi đầu quan trọng. Trước hết, mẹ Rachel giúp bé xác định được vấn đề là Tammy chỉ không muốn làm “em bé” thôi, chứ không phải là không muốn chơi với Rachel. Nhưng quan trọng nhất, Rachel biết rằng nếu chị tiếp tục nói chuyện với con gái theo phương pháp giải quyết vấn đề, chị sẽ dập tắt từ trong trứng nước những hành vi có thể khiến bé bị bạn bè tẩy chay.

“Peter chế giễu con!” – Làm thế nào để giúp con khi con bị trêu chọc

Bé Terry mười tuổi khóc lóc vì bạn Peter cùng lớp cứ lôi tên bé ra trêu chọc. Bố Terry bảo bé hãy mặc kệ Peter, bỏ đi, hoặc báo với cô giáo. Nghe theo lời khuyên của bố, Terry bỏ ngoài tai những lời trêu chọc của Peter và bỏ đi, nhưng sau đó than phiền rằng bé vẫn cảm thấy buồn bã, thất vọng và giận dữ. Bé cũng lo ngại nếu bé báo với cô giáo, các bạn khác sẽ biết và tìm cách trả miếng, như vậy bé sẽ cảm thấy tổn thương hơn.

Không biết phải khuyên con thế nào nữa nhưng bố Terry vẫn tin rằng sẽ tìm được giải pháp đúng đắn. Sẽ rất hữu ích nếu anh giúp Terry học cách tự mình tìm giải pháp. Để bồi dưỡng kỹ năng giải quyết rắc rối cho con, anh đặt ra cho Terry các câu hỏi sau:

“Tại sao con nghĩ Peter muốn trêu chọc con?”

“Có lý do nào khác nữa không?”

“Con nghĩ bạn ấy cảm thấy thế nào?”

“Con cảm thấy thế nào khi bị người khác trêu chọc?”

“Con có thể làm gì hay nói gì khi người khác trêu chọc con?”

Các câu hỏi như vậy sẽ giúp trẻ tập trung chú ý đến cảm giác của bản thân trẻ cũng như của người khác. Điều này giúp các em hiểu rằng các mối quan hệ có tính chất qua lại, nên nếu muốn người khác đối xử với mình thế nào thì hãy đối xử với người khác như thế. Các em cũng hiểu rằng cùng một hành động nhưng lại có nhiều lý do khác nhau.

Chẳng hạn, bé Marc mười tuổi rất giận bạn Jon cùng lớp vì Jon luôn trêu chọc những chiếc dây đeo quần của bé. Sau khi thảo luận với bố về cách giải quyết rắc rối, Marc bắt đầu tự hỏi tại sao Jon lại hành động như vậy. Một hôm, bé nhận thấy Jon không bao giờ tỏ ra vui vẻ. Lần sau, hai đứa gặp nhau trên sân trường, Marc hỏi Jon xem có chuyện gì. Jon khẽ nói: “Tớ không thể tin được rằng bố mẹ tớ lại ly hôn. Tớ đã quen có cả hai người ở bên mình rồi. Giờ thì mẹ đã có người khác nhưng tớ lại không thích chú ấy lắm”. Tiết lộ này giúp Marc cảm nhận khác về Jon. Lần tới bị Jon trêu chọc, Marc chinh phục bạn bằng cách nói: “Chúng mình hãy làm bạn nhé. Tớ sẽ dạy cậu cách ném rổ”. Giờ thì hai cậu bé trở thành bạn thân.

Có nhiều giải pháp khác để giải quyết những vấn đề như thế, và nếu học được kỹ năng giải quyết rắc rối thì trẻ em có thể tự mình tìm ra cách xử lý. Chẳng hạn, bé Lisa mười tuổi liên tục bị gọi là “cò hương” vì bé vừa cao lại vừa gầy. Sau khi nghe mẹ hỏi “Con có thể làm gì để các bạn khác không làm con tổn thương?”, Lisa suy nghĩ rất nhiều. Cảm thấy mình quá nhút nhát không dám đối mặt trực tiếp với các bạn, bé quyết định viết một bức thư và gửi cho kẻ đứng đầu nhóm trêu chọc bé. Trong thư, bé giải thích về cảm giác của mình. Lisa vui sướng kể lại: “Các bạn ngạc nhiên đến nỗi không còn trêu chọc cháu nữa”.

Bé Joey mười tuổi ngày càng khó chịu khi một bạn cùng lớp cứ gọi bé là “thịt muối” vì bé rất nặng cân. Joey biết cách suy nghĩ theo phương pháp giải quyết vấn đề, vì thế bé cố gắng tìm ra giải pháp cho riêng mình. Bé khôn khéo sử dụng óc hài hước của mình. Một hôm, khi các bạn bắt đầu gọi bé là “thịt muối”, Joey im lặng một lúc rồi nhìn thẳng vào mắt các bạn, cười và nói: “Đúng rồi, và tớ kêu

xèo xèo, xèo xèo". Lũ trẻ cười vang và không bao giờ gọi bé là "thịt muối" nữa. Giờ đây, sau bốn năm kể từ ngày ấy, Joey rất nổi tiếng ở trường và học rất giỏi.

Sau khi được bố giúp suy nghĩ về những gì có thể làm hoặc nói mỗi lúc bị Peter trêu chọc, Terry cũng đã tìm ra cách giải quyết độc đáo cho riêng mình. Lần sau, khi bị Peter trêu lúc tan trường, Terry lấy ra một chiếc kẹo cao su và bắt đầu nhai. Peter hỏi xin, Terry nói: "Không được, bởi vì cậu trêu tớ". Terry không còn tỏ ra yếu đuối nữa, và đó là lần cuối cùng Peter trêu Terry.

Leonard, một học sinh lớp năm, cũng tìm ra cách giải quyết vấn đề mà không tỏ ra yếu đuối. Sau khi liên tục bị trêu chọc vì đeo "đôi kính trông ngớ ngẩn", bé đã đoạt giải trong một cuộc thi tập làm văn, nhờ đó được các bạn cùng lớp rất nể. Bé nói với các bạn bằng giọng thân thiện: "Các bạn biết không, tớ không thể nhìn thấy những gì tớ viết nếu không có đôi kính này đấy".

Nếu con bạn bị trêu chọc, hãy tìm cách giúp bé tập trung vào những điểm mạnh của bé: có thể bé chơi thể thao, đánh cờ hay đóng kịch giỏi. Khi suy nghĩ về thế mạnh của mình, trẻ sẽ có cảm giác dễ chịu về bản thân. Và cảm giác này thường rất dễ lây lan: một khi con bạn cảm thấy tự tin về năng lực của bản thân, các bạn cùng lớp sẽ chú ý đến thái độ mới của bé và sẽ nhìn bé bằng một ánh mắt khác.

Với sự giúp đỡ của bố mẹ, trẻ em có thể học cách điều chỉnh hành vi, chẳng hạn như chia sẻ và luân phiên. Các em còn học thay đổi phản ứng với người khác khi bị trêu chọc về những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của các em, ví dụ như ngoại hình. Để trang bị cho các em những kỹ năng nhằm thực hiện điều này, hãy giúp trẻ động não, lập ra danh sách những cách đối phó khả dĩ để trẻ áp dụng trong lần sau khi bị trêu chọc. Một số trẻ chọn phương pháp hài hước: "Có thể trên trái đất tớ là người béo, nhưng người hành tinh khác lại thấy tớ cực kỳ đẹp trai". Những em khác có thể phản ứng nghiêm túc hơn: "Các bạn cho là tớ quá gầy, nhưng chẳng qua là do mỗi người có một vóc dáng khác nhau. Ai cũng vậy thôi".

Trong những tình huống này, trẻ em biến những điều bất lợi của bản thân thành điều có lợi. Mọi thứ sẽ khác hẳn nếu các em nghe theo lời khuyên chuẩn mực và lờ đi những kẻ trêu chọc mình, bỏ đi hoặc báo với cô giáo.

Tại sao trẻ em lại cần được trang bị kỹ năng để tránh bị trêu chọc? Nếu không được chú ý, vết thương cảm xúc có thể tồn tại suốt đời. Ben, giờ đây đã hai mươi tuổi, trước đây là một cậu bé gầy khẳng khiu với đôi chân dài nhưng hai tay lại ngắn. Mặc dù bây giờ đã là một chàng trai bình thường và rất đẹp trai, Ben vẫn tự cho rằng mình “xấu xí” và gặp khó khăn khi xây dựng quan hệ và duy trì các mối quan hệ lãng mạn. Nếu Ben có khả năng chấm dứt vai trò nạn nhân của mình lúc còn ít tuổi, hẳn khi trưởng thành cậu không chỉ trông bình thường mà còn cảm thấy mình cũng bình thường như mọi người.

Khi bạn bè tiết lộ chuyện bí mật của người khác

Con bạn đã bao giờ về nhà với bộ mặt khó chịu bởi một người bạn đã phụ lòng tin của bé và đem kể cho người khác bí mật mà chỉ hai đứa biết?

Bé Cara mười tuổi cảm thấy bị tổn thương bởi vì người bạn thân nhất của bé là Suzane đã kể cho một bạn khác biết rằng Cara đang thích một anh lớp trên. Những tình huống như vậy không phải hiếm gặp trong cuộc sống của trẻ vị thành niên. Niềm tin tan vỡ có lẽ còn đau đớn và dai dẳng hơn một cú đấm vào mũi. Cara không chỉ nghĩ rằng bé đã mất đi người bạn thân nhất mà còn có cảm giác bị phản bội: người mà bé quan tâm không hề quan tâm chút nào đến bé.

Bạn thử an ủi một đứa trẻ gặp phải tình huống như Cara bằng cách nói với bé: “Hãy bảo với bạn ấy rằng con rất đau lòng vì bạn ấy đã phụ lòng tin của con”hoặc: “Nếu con sợ không dám nói với bạn ấy cảm giác của mình, hãy nhờ một người bạn nói cho bạn ấy biết” thậm chí: “Nếu con không nói cho bạn ấy biết con cảm thấy thế nào, bạn ấy sẽ lại tiếp tục làm vậy”.

Mặc dù tất cả những lời khuyên trên đều tốt, bạn vẫn lại đang nghĩ hộ cho trẻ. Hãy thử nói với con bạn theo cách khác – phương pháp giải quyết vấn đề. Sau đây là cách mẹ Cara giúp con gái suy nghĩ nhiều hơn về cảm giác của bản thân và tại sao bạn bé lại phản bội niềm tin của bé.

MẸ: Con cảm thấy thế nào khi Suzane kể bí mật của con cho người khác nghe?

CARA: Giận, và rất thất vọng.

MẸ: Con có biết tại sao bạn ấy lại làm vậy không?

CARA: Con không biết.

MẸ: Con hãy thử nghĩ ba lý do tại sao Suzane lại làm con giận và rất thất vọng.

CARA: Có thể bạn ấy giận con vì chuyện gì đó. Có thể bạn ấy không còn yêu thích con nữa. Có thể bạn ấy đang gặp rắc rối và trút giận lên đầu con.

MẸ: Suy nghĩ tốt lắm. Con có thể nghĩ ra điều gì đó để làm hoặc nói cho Suzane biết cảm giác của con không?

Yêu cầu Cara suy nghĩ tại sao Suzane lại kể bí mật của bé cho người khác nghe là điều rất hữu ích đối với Cara. Ngày hôm sau, Cara hỏi Suzane tại sao lại hành động như vậy. Suzane giải thích rằng cô giáo đã mắng bé trước lớp vì quên làm bài tập về nhà, vì vậy bé rất buồn. Lúc này, Cara hiểu rằng Suzane chỉ chuyển cảm giác tồi tệ sang mình chứ không thật sự cố ý làm bé bị tổn thương.

Mặc dù vậy, Cara vẫn nói cho Suzane biết bé cảm thấy rất đau lòng và không thể làm bạn với nhau được nữa nếu không tin nhau. Suzane thấy rất buồn vì đã phản bội lòng tin của bạn và hứa sẽ không làm vậy nữa. Và bé đã giữ lời.

Đôi khi, những hệ lụy của niềm tin tan vỡ có thể đi xa hơn cả cảm giác bị tổn thương. Chúng có thể khiến nạn nhân bị bạn bè trêu chọc, làm hậu quả của việc phản bội tăng gấp đôi.

Bé Andrew bảy tuổi cố gắng gạt bớt lo lắng bằng cách kể cho Ronald rằng ban đêm bé thường có những giấc mơ rất đáng sợ, đôi khi bé còn tỉnh giấc và khóc. Bé nghĩ có thể tin tưởng Ronald, nhưng Ronald lại kể cho các bạn khác nghe về giấc mơ của bé. Tin đồn lan ra, Andrew bị gọi là “khóc nhè” suốt nhiều tháng liền. Giờ đây, Andrew có hai nhiệm vụ: một là cho Ronald biết bé cảm thấy tồi tệ thế nào khi bị phản bội, và hai là khiến các bạn không trêu chọc mình nữa.

Sau khi trò chuyện với bố mẹ, Andrew hiểu được mình đang cảm thấy đau buồn thế nào. Bé quyết định cách tốt nhất để giải quyết vấn đề này là phải đối mặt với Ronald trước. Andrew nói: “Mọi người đang trêu chọc tớ và đấy là do cậu. Cậu là người bắt đầu, vì thế cậu sẽ phải kết thúc”. Sợ hãi và hối hận, Ronald yêu cầu các bạn ngừng trêu chọc Andrew. Mặc dù phải mất một thời gian lũ trẻ mới quên cái biệt hiệu đó nhưng Andrew cảm thấy vui vì Ronald đã cố gắng sửa chữa sai lầm và biết rằng Ronald không có ý định làm mình tổn thương một lần nữa.

Khi bắt tay vào hành động thay vì thụ động ngồi gặm nhấm cảm giác đau lòng, trẻ em biến rắc rối thành những việc có thể giải quyết được. Trong quá trình này, tình bạn sẽ được cứu vãn trong khi lẽ ra đã bị tan vỡ. Trên thực tế, có thể tình bạn đã được củng cố.

Khi bắt tay vào hành động thay vì thụ động ngồi gặm nhấm cảm giác đau lòng, trẻ em biến rắc rối thành những việc có thể giải quyết được.

“Bạn ấy chơi xấu con” – không cho tin đồn lan xa

Theresa là một trong những học sinh giỏi nhất của khối 6: bé thông minh, được toàn điểm A và học rất chăm. Sau giờ học, bé đi thẳng về nhà để học bài. Thậm chí, bé còn không tham gia chơi cùng các

bạn gái khác trên sân trường trong giờ giải lao mà ngồi lại trong lớp và đọc sách.

Dần dần, các bạn gái khác nhận ra Theresa thu mình thế nào và kết luận bé là kẻ hợm mình. Một bạn tên là Judy tỏ ra khó chịu nhất: “Hãy cho nó biết ai mới là người thông minh”. Dưới sự chỉ đạo của Judy, các bạn gái chờ đến ngày Theresa vắng mặt ở trường. Khi đó, các em viết một tờ giấy ghi đáp án bài kiểm tra của mấy hôm trước rồi đặt vào ngăn bàn của Theresa. Khi Theresa đi học trở lại, các bạn “tìm thấy” tài liệu quay cóp và bàn tán về việc Theresa gian lận trong thi cử cho đến khi cô giáo biết chuyện. Đúng như kịch bản, Theresa gặp rắc rối lớn. Mặc dù rất vui sướng, các cô bé vẫn kìm nén cảm xúc của mình, thậm chí còn tỏ ra buồn bã vì Theresa “thiếu trung thực”.

Theresa về nhà với tâm trạng suy sụp. Không chỉ buồn vì gặp rắc rối với một việc không phải do mình làm, bé còn thấy đau lòng vì các bạn cùng lớp quá xấu tính.

Mẹ bé hiểu được tầm quan trọng của việc giúp đỡ con gái trước khi cảm xúc của bé vượt ra ngoài tầm kiểm soát. Chị không biết chắc cần phải giúp đỡ con gái như thế nào. Chị định gọi điện cho cô giáo nhưng lại nghĩ cô giáo sẽ không tin Theresa vô tội; hơn nữa, cô giáo đã tịch thu tài liệu quay cóp. Nhưng mẹ Theresa cũng hiểu rằng bé cần phải học cách đối mặt với rắc rối. Cuối cùng, câu chuyện của hai mẹ con diễn ra như sau:

MẸ: Cô giáo bảo với mẹ rằng con gian lận trong thi cử. Cô giáo đã tìm thấy tài liệu trong ngăn bàn của con.

THERESA: Con không soạn bất cứ tài liệu nào cả.

MẸ: Con nghĩ làm thế nào mà chúng lại ở đó?

THERESA (rơm rớm nước mắt): Con không biết.

MẸ: Mẹ tin con. Con có thể nghĩ ra cách nào để thuyết phục cô giáo rằng con không gian lận không?

THERESA (vẫn khóc): Không, con không thể. Dù thế nào đi nữa cô cũng không tin con.

MẸ: Mẹ biết con sẽ nghĩ ra điều gì đó mà. Cứ để từ từ.

Ngày hôm sau, khi bước vào lớp, Theresa thấy một số bạn gái nhìn mình và cười rúc rích. Đấy cũng là khi bé nhận ra những bạn này đã cho tài liệu vào ngăn bàn của mình. Khi trở về nhà, bé nói với mẹ những gì vừa khám phá được.

THERESA: Mẹ ơi, có mấy bạn cho tài liệu vào ngăn bàn của con.

MẸ: Tại sao các bạn lại làm vậy?

THERESA: Các bạn không thích con và các bạn ấy xấu tính.

MẸ: Vậy là chúng ta có hai vấn đề. Một vấn đề liên quan đến cô giáo và một vấn đề liên quan đến các bạn. Con có biết là vấn đề gì không?

THERESA: Có. Con phải thuyết phục cô giáo rằng con không gian lận và con phải khiến cho các bạn không làm vậy nữa.

MẸ: Đúng. Hãy bắt đầu với cô giáo trước. Con có thể làm gì để cô giáo tin rằng con không gian lận?

THERESA: Kể cho cô những gì các bạn đã làm.

MẸ: Điều gì sẽ xảy ra nếu con làm vậy?

THERESA: Các bạn có thể trả thù.

MẸ: Con sẽ làm gì để điều đó không xảy ra?

THERESA: Con sẽ bảo cô cho con một bài kiểm tra mới và cho cô thấy con không hề có tài liệu nào cả.

MẸ: Suy nghĩ tốt lắm. Giờ thì hãy nói về các bạn. Theo con thì tại sao các bạn lại muốn làm con tổn thương như vậy?

THERESA: Con không biết.

MẸ: Nghĩ kỹ đi. Con có làm hay nói điều gì khiến các bạn không hài lòng không?

THERESA: Con nghĩ các bạn ghen tị vì con đạt điểm cao hơn các bạn ấy.

MẸ: Con làm thế nào để các bạn không ghen tị nữa?

THERESA: Con sẽ đề nghị giúp đỡ các bạn ấy làm bài tập về nhà.

MẸ: Con giải quyết rắc rối tốt lắm. Con cảm thấy thế nào khi giải quyết rắc rối tốt như vậy?

THERESA: Tự hào ạ.

Ngày hôm sau, Theresa gặp cô giáo và nói với cô về những gì đã xảy ra nhưng không nhắc đến bất kỳ cái tên nào, đồng thời đề nghị được làm lại bài kiểm tra. Khi bé làm tốt, cô giáo hiểu rằng Theresa nói thật.

Vậy là đã giải quyết xong một vấn đề. Thay vì đối mặt với các bạn cùng lớp, Theresa hiểu rằng giờ ra chơi mà cứ ở một mình trong lớp là không hòa đồng, cho dù đây không phải là điều mà bé nghĩ. Bé cố gắng tham gia một số trò chơi. Không phải lúc nào cũng dễ dàng làm được điều này, nhưng bé đã cố gắng.

Theresa cũng bắt đầu quan tâm tới những bạn đang gặp khó khăn với một số môn học nào đó. Khi biết có một bạn gái trong lớp đang cố gắng hoàn thành bài tập toán về nhà, Theresa đề nghị được giúp đỡ bạn đó.

Bây giờ khi nói về Theresa, các bạn cùng lớp đều nói về lòng nhiệt tình giúp đỡ của bé. Và Theresa cảm thấy mình giỏi giang gấp đôi: cả trong việc học lẫn trong quan hệ với bạn bè.

Làm thế nào để giúp đỡ khi con bị tẩy chay?

Trẻ em ở mọi lứa tuổi nói với tôi rằng bị cả nhóm tẩy chay là một trong những điều các em sợ nhất. Bé Randy mười tuổi đi học về với khuôn mặt đầy nước mắt vì không có bạn nào mời bé cùng ngồi ăn trưa. Bé Davida cảm thấy suy sụp bởi vì bé không được mời tới dự sinh nhật bạn.

Có bạn bè và cảm giác được bạn bè chấp nhận là điều cực kỳ quan trọng đối với cả bé trai lẫn bé gái. Theo Gary Ladd, nhà nghiên cứu của trường Đại học Illinois, trẻ càng lớn thì nhu cầu này càng cao, và quá trình này diễn ra trong những năm học tiểu học.

Khi tôi gặp những tình huống như trên, mẹ tôi thường nói: “Đừng lo con ạ. Mười năm nữa, con sẽ quên hết thôi mà”.

Mẹ thật sự muốn an ủi tôi và nghĩ bà đã làm được điều đó, nhưng cho đến giờ tôi vẫn nhớ như in rằng mình không hề cảm thấy được an ủi. Tôi không bao giờ nói cho mẹ biết điều này vì không muốn làm tổn thương tình cảm của bà, thật sự nhưng những lời mẹ nói chẳng hề xoa dịu nỗi đau trong tôi.

Trẻ em thật sự cần được giúp đỡ để đối phó với những rắc rối nảy sinh giữa bạn bè với nhau. Cách an ủi trống rỗng, che đậy hay bỏ qua rắc rối sẽ không làm rắc rối mất đi. Tình trạng khó xử này không dễ dàng giải quyết ngay được.

Bé Ruth mười tuổi thường xuyên không có tên trong danh sách mời và không được tham gia các hoạt động của những bạn “bình thường”. Trước hết, mẹ hỏi bé xem bé cảm thấy thế nào về việc này. Ruth nói bé cảm thấy buồn vì không được tham gia vào mọi việc, nhưng bé cũng thấy được an ủi vì mẹ đã quan tâm trò chuyện với bé về đề tài này. Sau đó, mẹ hỏi: “Con nghĩ con có thể làm gì hay nói gì để không thấy buồn về chuyện này?” Ruth nghĩ một lúc lâu, nhưng bé không nghĩ ra điều gì cả.

Sau đó, Ruth đến gặp mẹ và nói: “Có lẽ con sẽ thử tìm những người bạn mới. Có lẽ những bạn cũ không đáng để con phải lo lắng. Con sẽ không theo đuổi các bạn đó nữa”. Khi mẹ yêu cầu Ruth nghĩ xem trong lớp có ai khác để bé kết bạn cùng hay không, Ruth đã nghĩ tới

Lori, một bạn rất thích làm vườn. Một hôm, Ruth rủ Lori cùng gieo hạt với mình. Lori tỏ ra rất thích thú, nhưng nói rằng bé có rất nhiều bài tập về nhà và đang gặp khó khăn với đống bài tập này. Ruth đề nghị giúp đỡ, Lori vừa ngạc nhiên vừa cảm kích nhận lời. Vài ngày sau, Lori mời Ruth đến khu vườn của mình, và các em vui vẻ lập kế hoạch gieo hạt cùng nhau. Các em nói chuyện rất nhiều về trường học và về sở thích của mình. Dần dần, khi trở nên thân thiết, Lori giới thiệu các bạn của mình với Ruth. Ruth không còn có cảm giác bị cô lập nữa.

Qua trải nghiệm này, Ruth rút ra được một số bài học quan trọng: không được đầu hàng, không tự thấy chán mình, và rằng bé có năng lực biến một vấn đề thành một cơ hội giải quyết rắc rối. Bé cũng hiểu rằng để đạt được những mục tiêu quan trọng cần phải có thời gian, nhưng thường thì sự chờ đợi bao giờ cũng được đền đáp.

Quan trọng hơn cả, Ruth đã tự mình nghĩ ra điều này. Nếu được mẹ gợi ý về kế hoạch đó, liệu Ruth có khả năng thực hiện nó với đầy đủ nhiệt huyết và niềm tin như bé đã làm hay không? Liệu bé có cảm nhận được mức độ thành công và tự hào như bé đã thấy hay không?

12. Dạy con về an toàn, nguy hiểm và bạo lực

Giúp con tránh những tình huống nguy hiểm

Bé Dena bảy tuổi chẳng thích thắt dây an toàn một tí nào. Mỗi lần ngồi xe ô tô, bé đều giãy giụa, khóc lóc. Mặc dù đã được bố mẹ giải thích vì sao cần thắt dây an toàn nhưng bé vẫn không nghe lời. Bố mẹ rất vất vả mỗi lần thắt dây cho bé, và sau đấy, cả nhà không ai vui. Bố mẹ thì mệt mỏi còn Dena lại ấm ức cho rằng bé bị người lớn bắt ép.

Mỗi lần ra phố, bé Kent bốn tuổi không thích bám vào mẹ. Mẹ của bé nói với tôi rằng khi thấy cu cậu cứ phăm phăm lao đi, cô phải kéo ngay lại và nạt nộ: "Mẹ cấm con làm thế một lần nữa! Con có biết là xe có thể cán vào người không hả?" Thậm chí đôi lúc cáu quá, cô còn tét vào mông thằng bé ngay giữa phố. Cô phân trần: “Tôi chỉ đánh cháu khi nó hành động quá liều lĩnh, giống như có lần thằng bé cứ cố tách khỏi tôi khi hai mẹ con băng qua một con phố đông đúc”.

Mẹ Kent không giấu được sự mệt mỏi của mình. Tuy nhiên, chúng ta không thể đánh giá hành động của trẻ là sai hay đúng khi la mắng hay đánh đòn chúng. Thậm chí lúc ấy có giảng giải cũng sẽ không có tác dụng. Bọn trẻ cần có cảm giác khám phá − nghĩa là tự bản thân chúng hiểu được tại sao không nên làm như thế. Có thể giải quyết trường hợp của Kent như sau:

Hãy hỏi con bạn: “Điều gì sẽ xảy ra nếu con cứ lao ra phố khi đang đông người như thế?" Nếu bé không trả lời được, bạn hãy gợi ý cho bé, hoặc hỏi khác đi: "Chuyện gì sẽ xảy ra nếu một chiếc ô tô lao tới đúng lúc con đang đi trên phố mà không biết tránh vào đâu?"

Con bạn cho rằng có thể bé sẽ bị xe đâm, hoặc theo như bé khác thì "Cháu có thể bị thương và phải nằm viện”.

Lúc đó, bạn mới hỏi: “Bố và mẹ sẽ như thế nào nếu biết con bị thương và phải nằm viện?", và "Nếu đúng như vậy thì con sẽ cảm thấy thế nào?"

Rồi kết thúc bằng câu hỏi "Thế con có thể làm gì để không bị xe đâm?"

Kent suy nghĩ và nói: “Con sẽ đi bên cạnh mẹ, và đi sát lề đường”.

Mẹ của Kent đáp lời: “Mẹ tự hào về con”. Lần khác, khi băng qua phố, cậu bé vừa định đi trước bỗng đứng khựng lại, ngước mắt nhìn mẹ rồi thì thầm "Không được làm thế mẹ nhỉ”.

Với Dena, vì bé lớn tuổi hơn nên bố mẹ phải tế nhị hơn khi nói về chuyện thắt dây an toàn. Bố mẹ hiểu Dena không cảm thấy thoải mái khi phải thắt dây an toàn, thậm chí là ghét nữa. Họ nói với con rằng đôi lúc chính họ cũng không thích thắt dây an toàn. Nhưng sau đó, bố mẹ hỏi Dena: “Đố con biết tại sao ô tô lại có dây an toàn? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu con không dùng chúng?"

Dena nói bé có thể bị nảy người lên, va đầu vào thành ghế phía trước hay cửa sổ, bé sẽ bị thương và thậm chí phải nằm viện.

Bố cô bé hỏi tiếp: “Nếu bị như thế thật, con sẽ cảm thấy thế nào?"

Dena nói rằng sẽ rất buồn. "Vậy thắt dây an toàn là tốt hay xấu hả con gái?", bố hỏi.

"Là tốt ạ!", Dena trả lời.

Trên thực tế, trẻ có thể gặp nhiều tình huống nguy hiểm như chạm tay vào bếp nóng, đứng trước chiếc xích đu đang chuyển động, hay phóng xe đạp quá nhanh. Sau khi đưa ra những câu hỏi tình huống giúp trẻ hình dung sự việc, hiểu được cảm giác của bản thân cũng như của người khác trong những hoàn cảnh như thế, bạn chỉ cần hỏi: "Con có thể chạm tay vào chỗ nào khác?" hay "Con có thể đứng ở nơi nào khác?" hoặc "Con có thể đi xe bằng cách nào khác không?"

Là cha mẹ, chúng ta không thể thường xuyên kiểm soát được mọi hành động của con cái. Nhưng ngay từ lúc nhỏ, hãy tập cho trẻ nhận biết điều gì nên và không nên làm. Do đó, chúng ta có thể tin tưởng trẻ sẽ sớm có ý thức và trách nhiệm về những hành động của mình cũng như đưa ra những quyết định đúng đắn.

Giúp con tránh xa những người bạn xấu

Một hôm, khi đi học về, bé Nancy mười một tuổi vui vẻ giới thiệu người bạn mới với mẹ: "Mẹ ơi, đây là bạn Ellen". Rae, mẹ Nancy thấy hai cô bé ăn uống và cười đùa rúc rích trong bếp. Khi đi sang phòng khác, cô tình cờ nghe được đoạn trò chuyện của hai đứa trẻ trong đó có những ngôn từ cô cho là Ellen không nên nói. Cô để ý thấy cô bé mặc bộ đồ bó sát người, lộ rõ phần eo và hình như còn đeo tới bốn cái khuyên bên tai trái nữa.

Khi trẻ còn nhỏ, các bậc cha mẹ dễ dàng kiểm soát được tất cả mối quan hệ bạn bè của con mình, thậm chí còn biết cả bố mẹ của các bạn. Nhưng đến khi trẻ bắt đầu đi học, đặc biệt là bước vào cấp hai, chúng có nhiều thời gian không phải chịu sự giám sát của người lớn hơn. Thế giới của trẻ rộng mở hơn. Đó là điều tốt, nhưng lẽ dĩ nhiên bạn sẽ không thể nào kiểm soát được hết những gì xảy ra trong cuộc sống của chúng. Không có gì lạ nếu bạn lo lắng về quan hệ bạn bè của trẻ. Bạn hiểu bạn bè rất quan trọng và bọn trẻ dễ bị ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào.

Bạn cũng biết rằng nếu cấm Nancy không chơi với Ellen nữa thì càng khiến Ellen trở nên cuốn hút với cô bé hơn. Vậy phải làm sao đây?

Nếu phát hiện con bạn đang có mối quan hệ không an toàn, hãy dành thời gian trò chuyện, tâm sự với cô bé. Hãy hỏi bé rằng:

"Con cảm thấy thế nào khi chơi với những người bạn như vậy?"

"Con thích những người bạn ấy ở điểm gì?"

"Con có thích cách chơi của các bạn ấy không?"

"Điều gì sẽ xảy ra nếu con tiếp tục chơi với những người bạn như vậy?"

"Con có muốn điều đó xảy ra không?"

"Con có thể làm gì để ngăn chặn điều đó?"

"Con cảm thấy thế nào sau đó?"

Bạn sẽ rất ngạc nhiên khi biết rằng nhiều đứa trẻ không nghĩ đến những điều này. Rae cũng không ngoại lệ. Cô hỏi con gái như vậy không chỉ một mà rất nhiều lần. Lần đầu, cô thật sự thất vọng khi Nancy không có câu trả lời giống mình. Nancy vẫn rất quý Ellen và khẳng định sẽ "không có chuyện gì" xảy ra cả. Nancy quả quyết: "Mẹ không phải lo lắng nhiều như thế".

Làm sao mà Rae không lo lắng được. Nhưng cô tin Nancy đã suy nghĩ rất nhiều về những gì cô nói và một lúc nào đó mọi chuyện sẽ khác đi. Vài tuần sau, cô bắt đầu nhận thấy con gái có những dấu hiệu thay đổi tích cực. Nancy phàn nàn rằng Ellen bắt cô bé làm những việc mà cô bé thật sự không thích, như làm bài tập về nhà, lang thang sau giờ học, hay thậm chí ăn mặc nhố nhăng. Nancy suy nghĩ nhiều hơn về những việc bé nên làm và bây giờ có thể bé không còn muốn tiếp tục làm bạn với Ellen.

Tốt nhất hãy đặt những câu hỏi tương tự với con bạn. Điều này sẽ giúp bé có thêm nội lực mà bản thân bé không nhận ra. Chẳng hạn, khi thấy Leila, cô con gái mười hai tuổi bực bội về nhà, mẹ cô bé đã hỏi chuyện. Leila trả lời: "Con cảm thấy bị bạn bè làm phiền nhưng con không biết làm sao để bảo chúng nó đừng làm thế nữa. Chúng nó luôn yêu cầu con làm những việc ngớ ngẩn, rủ rê con gặp những người hàng xóm xấu tính mà lúc đầu con cứ nghĩ là chúng nó nói đùa. Là bạn bè nhưng chúng nó lúc nào cũng chỉ muốn gây rắc rối, phiền nhiễu cho con thôi”.

Mẹ Leila khuyên nhủ: "Thế thì con chỉ cần nói là con không được phép làm thế". Nhưng điều đó không khiến cô bé hết thất vọng và chán nản. Chính những người mà Leila coi là "bạn bè" lại đe dọa

không thèm nói chuyện với cô bé nữa và bảo những đứa khác cũng làm như vậy.

"Con cảm thấy như thế nào khi chơi với những người bạn như vậy?", mẹ cô bé hỏi.

"Con sợ. Con cảm thấy mình thật yếu đuối”.

Mẹ bé hỏi tiếp: "Con thích các bạn ở điểm gì?"

Leila thấy khó trả lời nhưng rồi cuối cùng cô bé cũng nói: “Các bạn ấy mạnh mẽ và nổi tiếng”.

Nhưng khi nghe mẹ hỏi: “Con có thích cách chơi của các bạn ấy không?", Leila nhận ra rằng cô bé không hề thích tí nào. Với câu hỏi: “Điều gì có thể xảy ra nếu con vẫn chơi với những người như vậy?”, Leila hiểu rằng bé sẽ bị tổn thương hay gặp rắc rối. Và cô bé không muốn điều đó xảy ra.

Lúc này, mẹ bé mới hỏi: “Vậy con sẽ làm gì để điều đó không xảy ra?"

"Con sẽ tìm những người bạn mới, họ sẽ bảo vệ con và con sẽ trách tiếp xúc với những người bạn cũ”.

"Lúc đấy con sẽ cảm thấy thế nào?", mẹ cô bé tiếp tục.

"Thoải mái hơn dù con vẫn hơi sợ. Nhưng dần dần sẽ tốt hơn ạ”.

Đa số trẻ em, giống như Leila đều thật sự không muốn nói với cha mẹ về những vấn đề xảy ra với mình, thậm chí, cũng như Nancy, lúc đầu, chúng dường như lảng tránh những câu hỏi của người lớn. Bạn hãy nói cho trẻ những cảm nhận của mình về những người bạn của chúng. Nếu trẻ hình dung được sự việc, bạn sẽ không cần phải giải thích cho trẻ lý do nữa. Quan trọng là, những câu hỏi như vậy sẽ giúp trẻ đối phó và xử lý tốt hơn nếu gặp phải chuyện cũ hay những tình huống nảy sinh sau này.

Ma tuý

"Chỉ cần nói không!"

Cách đây vài năm, chúng tôi nghe nói đó là khẩu hiệu kêu gọi trẻ em hãy tránh xa ma tuý.

Tác dụng của khẩu hiệu đó là gì? Rõ ràng, một câu khẩu hiệu không thể giúp trẻ em hiểu được tại sao không nên dính vào ma tuý. Xét trên nhiều khía cạnh, sử dụng khẩu hiệu thật sự không đem lại hiệu quả. Thứ nhất, bọn trẻ sẽ không nghe theo. Khẩu hiệu không giải quyết được những vấn đề của bọn trẻ mà đối với chúng, nói suông chẳng ích gì, có thể do chúng sợ điều gì đó không hay sẽ xảy ra khi chúng nói "không". Hơn nữa, khẩu hiệu không gợi cho trẻ những cách ứng xử phù hợp trong trường hợp chúng bị ma tuý cám dỗ. Cuối cùng, khẩu hiệu dễ khiến các bậc cha mẹ nghĩ rằng giải quyết vấn đề ma tuý không khó.

Không dễ gì tìm ra câu trả lời bởi có vô vàn lý do phức tạp khiến trẻ sa vào ma tuý. Có thể trẻ gặp rắc rối trong quan hệ bạn bè và không biết giải quyết vấn đề bằng cách nào. Hoặc chúng muốn thử những cảm giác mới lạ mà không nghĩ đến hậu quả.

Có lẽ, lý do quan trọng nhất khiến khẩu hiệu bị xem nhẹ là vì nó không thật sự hiệu quả với trẻ, nghĩa là không khuyến khích trẻ tự suy luận các vấn đề của bản thân. Thông thường, những trẻ tư duy tốt có khả năng tránh ma tuý giỏi nhất.

Bạn có thể phát triển kỹ năng tư duy của trẻ để ngăn chúng không dính vào ma tuý và nên bắt đầu việc này sớm, trước khi con bạn chưa dính vào tệ nạn này. Theo nghiên cứu cá nhân mà tôi tiến hành trong suốt 30 năm qua thì ở tuổi lên bốn, trẻ có thể trở thành hoặc học cách trở thành những người giải quyết vấn đề rất tốt.

Tôi nhận thấy chỉ một vài câu hỏi đơn giản có thể giúp trẻ từ bốn đến năm tuổi hiểu được những việc mình đang làm và hậu quả của chúng.

"Vấn đề là gì?" (Câu hỏi này giúp trẻ nhận ra vấn đề cần giải quyết bằng lời nói).

"Chuyện gì đã xảy ra khi hai cháu tranh giành nhau đồ chơi?" (Câu hỏi này giúp trẻ hiểu được hậu quả mà mình gây ra).

"Khi đánh bạn, cháu có nghĩ đến cảm nhận của bạn không?" (Câu trả lời thường là "Bạn ấy tức điên lên với cháu").

"Cháu cảm thấy thế nào khi bạn ấy không mời cháu đến dự sinh nhật nữa?" (Câu trả lời thường là "Cháu thấy buồn ạ").

"Theo cháu, có cách nào khác để giải quyết vấn đề này không?" (Câu hỏi này giúp trẻ đưa ra các giải pháp khác nhau, chẳng hạn "Cháu có thể cho bạn ấy chơi đồ chơi của cháu"; "Cháu có thể bảo bạn ấy đợi cháu chơi thêm một lúc nữa" hay "Chúng cháu có thể làm hoà với nhau".)

Bạn băn khoăn không biết phải từ chối sử dụng ma tuý hay có những biện pháp phòng tránh ma tuý như thế nào trong các buổi sinh nhật. Dù không phải là tất yếu nhưng rõ ràng, giữa tiệc tùng và ma tuý có sự liên quan với nhau. Chúng ta biết rằng nguy cơ dính vào ma tuý thường xảy ra ở trẻ lớn tuổi hoặc trẻ gặp bế tắc trong việc giải quyết những vấn đề thường ngày. Chúng không biết cách làm rõ vấn đề, tìm hiểu vấn đề, đưa ra giải pháp tháo gỡ, hay dự đoán tình huống. Nếu ngay từ trước khi trẻ đến tuổi đi học, chúng ta dạy trẻ cách giải quyết những vấn đề quan trọng như làm thế nào để được bạn mời dự sinh nhật, làm thế nào để có đồ chơi như ý muốn thì trẻ sẽ giải quyết vấn đề nhạy bén hơn. Nghĩa là, khi trưởng thành, trẻ sẽ áp dụng những kỹ năng giải quyết vấn đề đã được học vào các tình huống khó như làm thế nào để từ chối khi bị bạn bè rủ rê thử dùng ma tuý.

Mặc dù Nelson mới tám tuổi và chưa từng sử dụng ma tuý nhưng cậu bé đã ý thức được những tác hại của nó. Khi tôi hỏi, cậu đưa ra rất nhiều câu trả lời: "Cháu đi bơi và có thể bị chết đuối. Cháu có thể bị ốm và phải nghỉ học nhiều ngày. Cháu có thể khiến bạn bè đau lòng vì chính sự thiếu hiểu biết của mình". Khi được hỏi phải làm gì để chống lại việc bị bạn bè xấu lôi kéo, cậu bé nói: "Cháu sẽ bảo là cháu không muốn chết. Sau đó, cháu nói với bạn bè của bạn ấy để họ khuyên nhủ cậu ta". Khi tôi hỏi vì sao lại làm vậy, Nelson đáp:

“Một mình cháu chắc chắn sẽ không thể khuyên can tốt bằng cả năm người được. Và đúng là sau đó, cậu ấy đã để cháu yên, bác ạ”.

Những đứa trẻ học cách tư duy ngay từ nhỏ sẽ phát triển khả năng suy nghĩ cũng như cảm xúc của mình. Chúng sẽ lựa chọn được những người bạn tốt hơn, những người không bắt chúng làm những điều sai trái và biết đưa ra những quyết định đúng đắn sau khi cân nhắc hậu quả. Ngoài ra, trẻ sẽ cảm thấy tự hào về những gì mình làm được thay vì bị ám ảnh về thất bại. Trẻ sẽ hạn chế được tư tưởng đầu hàng trước những ép buộc vô lý của những đứa trẻ mà chúng coi là "bạn". Chúng không cần phải gồng mình gắng gượng mà hoàn toàn thoải mái, vui vẻ. Trẻ sẽ biết quan tâm đến mọi người xung quanh cũng như những việc xảy ra với bản thân.

Nói cách khác, những đứa trẻ biết giải quyết những vấn đề quan trọng khi còn nhỏ sẽ xử lý được nhiều tình huống phức tạp hơn khi trưởng thành. Đấy chính là sự khác biệt lớn giữa dạy trẻ cách tư duy vấn đề và dạy trẻ hô hào khẩu hiệu "Chỉ cần nói không”.

Thuốc lá và rượu

Điều khiến bạn lo lắng khi nghe một bản tin hay đọc một bài báo không chỉ đơn giản là ngày càng có nhiều trẻ em hút thuốc lá mà là độ tuổi bắt đầu hút thuốc ở trẻ em càng ngày càng thấp. Bây giờ nhiều trẻ ở độ tuổi 9-13 tự nhận là người nghiện thuốc lá. Theo một cuộc khảo sát về thuốc lá ở lứa tuổi thanh niên trên toàn nước Mỹ mới đây, 12,8% học sinh ở độ tuổi 9-13 và 34,8% học sinh trung học sử dụng thuốc lá ở những mức độ khác nhau.

Giải pháp cuối cùng bạn có thể làm là dọa nạt con với hy vọng chúng sẽ hiểu ra vấn đề, hay liên tục tra khảo xem chúng có hút thuốc hay không, hoặc giải thích về những tác hại của việc hút thuốc lá. Tuy nhiên, trong thâm tâm bạn thừa hiểu những cách đó chỉ phản tác dụng mà thôi.

Thay vì chỉ trích con cái, hãy kiểm tra nhận thức của trẻ về vấn đề này bằng cách đặt câu hỏi. Nhờ đó, bạn có thể khiến trẻ từ bỏ ý định hút thuốc ngay từ khi chúng chưa thử.

Hãy xem bé Sibby mười một tuổi trả lời câu hỏi của tôi như thế nào.

Tại sao cháu muốn hút thuốc?

"Vì cháu muốn oách và nổi tiếng. Hầu hết con gái hút thuốc đều nổi tiếng. Trong phim, những người hút thuốc trông rất sành điệu".

Tại sao hút thuốc lá không tốt?

"Vì nó làm đen phổi, và người hút thuốc phải phẫu thuật cắt bỏ một lá phổi. Hơn nữa, hút thuốc sẽ khiến hơi thở có mùi hôi và sẽ không ai muốn gần cả. Thuốc lá còn gây buồn miệng nếu ngừng hút".

Mong muốn và hy vọng của cháu trong tương lai là gì?

"Cháu muốn làm công việc liên quan đến động vật, có thể là một nhà nghiên cứu sinh vật biển chẳng hạn".

Hút thuốc lá có ảnh hưởng tới ước mơ của cháu không?

Cháu sẽ không đủ sức để lặn. Trong vài năm nữa, tất cả các tòa nhà sẽ cấm hút thuốc lá, cháu sẽ không được phép đi vào. Những người khác cũng không thích làm việc chung với cháu nữa vì cháu hôi như cái gạt tàn thuốc lá vậy.

Cháu có thể làm những gì để thực hiện ước mơ của mình?

"Cháu phải học tốt và đạt được nhiều điểm cao để thi đỗ vào trường đại học mình mong muốn và nghiên cứu sinh vật biển".

Cháu sẽ làm gì để vẫn có thể nổi tiếng và cá tính như những cô gái hút thuốc?

"Cháu sẽ thân thiện, cởi mở với mọi người và làm quen với nhiều bạn mới. Cháu sẽ quan tâm đến những sở thích của các bạn ấy. Đó là những điều giúp cháu trở nên nổi tiếng".

Nên đặt cho trẻ những câu hỏi như vậy ngay từ khi chúng còn bé. Sibby nghĩ một ngày nào đó sẽ thử hút thuốc lá nhưng nhận thức

mới về tác hại của nó khiến cô bé thay đổi và từ bỏ ý định. Có thể những câu hỏi này cũng sẽ giúp con bạn tránh xa thuốc lá.

Bạn hãy áp dụng cách thức tiếp cận vấn đề như trên. Nghĩa là kiểm tra sự hiểu biết của trẻ trước khi giảng giải cho chúng hiểu tác hại của thuốc lá. Ví dụ, Sean, bạn thân của Lawrence − mười hai tuổi có hai anh trai, mười sáu tuổi và mười tám tuổi đều nghiện rượu nặng nhưng bố mẹ của Sean dường như không mấy quan tâm đến vấn đề này. Khi Lawrence nói với mẹ một người anh của Sean rủ rê cậu bé uống rượu, mẹ cậu bé rất tức giận và chế giễu gia đình Sean là "hạng tầm thường". Bà cấm Lawrence qua lại nhà Sean và lớn tiếng "Mẹ không muốn con giao du với Sean, hiểu chưa?"

Thông cảm với tâm trạng của vợ nhưng bố của Lawrence nghĩ cần phải giữ bình tĩnh. Ông muốn nghe Lawrence bày tỏ quan điểm. Mặc dù thái độ thoải mái của ông với con khiến vợ rất bực nhưng ông vẫn kiên nhẫn đợi thời điểm thích hợp để nói chuyện với con. Và rồi cũng đến lúc. Đó là khi hai bố con ngồi xem một trận bóng đá trên ti vi và tranh thủ nói chuyện về bia. “Con nghĩ sao về những đứa trẻ uống rượu, bia?", ông hỏi Lawrence.

Không còn cảm giác lo sợ hay đề phòng nên Lawrence nói với bố là anh trai Sean rủ uống bia. "Nhưng con từ chối", cậu bé phân trần, "Khi biết con thật sự không muốn uống, anh ấy không ép nữa bố ạ”.

Bố cậu bé hỏi: "Sao con lại không uống?”

"Vì con không muốn bị ốm, hơn nữa con cũng không thích thử mùi vị của nó”.

Bố Lawrence gật đầu, không nói gì. Cuộc trò chuyện ngắn ngủi với con trai giúp ông nhận ra rằng ông không cần phải nói với Lawrence về vấn đề rượu bia, vì thằng bé đã ý thức rất tốt chuyện này.

Mẹ Lawrence cũng hiểu ra là không nhất thiết phải cấm đoán con gặp gỡ bạn bè. Bà giải thích với tôi: "Không cần phải cấm Lawrence chơi với Sean. Sean không làm gì xấu với thằng bé cả. Sớm muộn gì, cháu nó cũng sẽ nhận thức được vấn đề này thôi. Dù sao cũng

coi đây như một lần tập dượt để cháu chuẩn bị dần. Và tôi tin Lawrence sẽ không giấu giếm bố mẹ vì biết chúng tôi hoàn toàn tin tưởng cháu cũng như cách suy nghĩ của cháu”.

Tôi hỏi bố Lawrence tại sao không gọi cho bố mẹ của Sean để thông báo tình trạng uống rượu của con trai họ, ông đáp: "Họ coi đó là bình thường, tôi nghĩ họ sẽ mặc kệ thôi”. Hơn nữa, ông e rằng gọi điện như vậy dễ khiến bố mẹ Sean bực mình và có thể ảnh hưởng đến tình bạn của bọn trẻ. Nếu bạn ở trong tình huống tương tự, bạn nên cân nhắc liệu có ích hay không khi gọi điện cho bố mẹ của đứa trẻ?

Những đứa trẻ được giáo dục đầy đủ các vấn đề trên và những đứa trẻ không phải chịu những áp đặt cứng nhắc của người lớn dường như quyết định dễ dàng hơn có nên hút thuốc, uống rượu hay không, hoặc biết dừng lại trước khi quá muộn.

Bàn về giới tính với trẻ vị thành niên

Bạn có con đang ở độ tuổi vị thành niên và lo lắng con gái mình dậy thì quá sớm? Bạn muốn chia sẻ với con về vấn đề này nhưng không biết phải nói những gì? Theo số liệu thống kê, càng nói chuyện sớm với con gái về giới tính bao nhiêu thì càng tốt bấy nhiêu. Các báo cáo của Chiến dịch Ngăn chặn nạn mang thai tuổi vị thành niên Quốc gia cho thấy, ở Mỹ cứ năm em thì có một em quan hệ tình dục (QHTD) trước mười lăm tuổi và cứ bảy em gái quan hệ ở tuổi mười bốn thì có một em mang thai, trong khi chỉ có khoảng một phần ba phụ huynh biết con em mình có QHTD.

Đây cũng là vấn đề các bậc cha mẹ phải đối mặt. Ngày nay, QHTD quá sớm không còn là vấn đề của riêng các em gái. Trẻ em nam cũng có nguy cơ mắc Herpes, HIV/AIDS và các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác.

Đa số trẻ vị thành niên không hề nghĩ đến những căn bệnh này hay lường trước hậu quả xấu của QHTD. Những lý do khiến trẻ QHTD quá sớm thường rất đa dạng, phức tạp và có mối quan hệ với nhau. Chẳng hạn, trẻ nghĩ mình đã trưởng thành, coi QHTD sớm là điều

bình thường hay do nhu cầu của tuổi mới lớn. Hoặc trẻ không muốn thua kém bạn bè, muốn giải tỏa căng thẳng, bực bội hay đơn giản muốn trả thù cuộc đời vì cho rằng cuộc đời đã quay lưng lại với mình. Cho dù bạn có viện ra nhiều số liệu để chứng minh hay bình tĩnh trò chuyện, thì bạn và con cũng khó tìm được tiếng nói chung về vấn đề này.

Chúng ta hoàn toàn có thể ngăn trẻ QHTD sớm bằng cách nói chuyện với chúng về giới tính ngay từ lúc nhỏ. Theo tôi, hãy rèn luyện cho trẻ biết nhìn xa trông rộng, suy nghĩ về những điều có thể xảy ra. Như vậy, trẻ sẽ lường trước được những hậu quả xấu và nghĩ cách khác để thỏa mãn nhu cầu của mình.

Dưới đây là một vài phương pháp mà bạn có thể áp dụng với con cái để chúng kiểm soát được cuộc sống của mình.

• Hỏi con về QHTD an toàn và không an toàn;

• Bổ trợ kiến thức cho con. Trẻ có thể cho rằng bao cao su còn nhiều tính năng hơn nữa ngoài chuyện ngừa thai và phòng các bệnh truyền nhiễm; hay QHTD bằng miệng hoàn toàn không nguy hiểm;

• Đề nghị trẻ suy nghĩ về những hậu quả của QHTD không an toàn và những ảnh hưởng của nó đến cuộc sống sau này của trẻ;

• Gợi ý cho trẻ một vài cách khác để thỏa mãn nhu cầu cảm xúc và sinh lý;

• Yêu cầu trẻ nói “không” nếu bị ép buộc QHTD.

Bé Anna mười một tuổi trở về nhà từ bữa tiệc nơi những người bạn gái của bé bàn luận về bạn trai của họ và cảm giác hẹn hò. Anna thừa nhận bé khá lo lắng khi bị một cậu bạn trai nài ép. Dưới đây là cuộc đối thoại của bé và mẹ về vấn đề này:

MẸ: Theo con thì tại sao một số bạn nữ lại đồng ý QHTD với bạn trai?

ANNA: Con nghĩ là vì các bạn ấy cảm thấy thoải mái và được ngưỡng mộ.

MẸ: Con hãy kể cho mẹ một vài lý do để tránh chuyện ấy.

ANNA: Các bạn nữ có thể có thai hoặc bị nhiễm HIV. Họ sẽ chán ghét bản thân mình khi phải làm những việc không hề muốn.

MẸ: Con biết nghĩ vậy là tốt. Anna, ước mơ và hoài bão của con là gì?

ANNA: Con muốn trở thành một bác sĩ pháp y như những người trên ti vi, mẹ ạ.

MẸ: Giả sử con có thai quá sớm thì điều đó ảnh hưởng như thế nào đến ước mơ của con?

ANNA: Đứa trẻ sẽ làm con vướng víu và con không thể chăm sóc tốt cho nó. Con không thể theo đuổi ước mơ và hoài bão của mình. Nguy hiểm hơn là con có thể bị AIDS.

MẸ: Con nói rằng một vài bạn nữ đồng ý quan hệ với bạn trai bởi vì họ cảm thấy thoải mái và được ngưỡng mộ. Con sẽ làm cách nào để có cảm giác giống như các bạn ấy?

ANNA: Con sẽ cố gắng xuất sắc ở một lĩnh vực nào đó, làm cầu thủ bóng đá chẳng hạn. Lúc đó, con sẽ là một ngôi sao, mẹ ạ.

MẸ: Con sẽ từ chối thế nào nếu bạn nào đó ép con?

ANNA: Con sẽ nói với hắn là con còn nhiều việc khác quan trọng hơn để làm.

Anna cho tôi thấy người lớn hoàn toàn có thể nói chuyện với con trẻ về những quyết định trọng đại trong cuộc đời từ khi chúng còn rất nhỏ. Những ông bố bà mẹ từng QHTD ở tuổi vị thành niên càng cần phải giúp con mình nhận thức vấn đề này ngay từ khi chúng còn nhỏ.

Khi các cô bé hiểu ra một quyết định bốc đồng sẽ làm hỏng tương lai của mình, chúng sẽ dễ dàng từ chối những cám dỗ, giống như Anna biết cách nói "không" trước những đòi hỏi của cậu bạn trai. Về phía mình, các cậu bé hãy học cách cảm thông với bạn gái vì họ sẽ phải gánh chịu những hậu quả không thể bù đắp được nếu QHTD quá sớm.

Trò chơi điện tử và các chương trình bạo lực trên ti vi quá thật?

Con trai bạn chơi điện tử suốt ngày? Cậu bé thích bắn súng, đánh nhau, thậm chí là sát hại những nhân vật là con người trong các trò chơi điện tử? Bạn lo lắng các trò chơi này sẽ lôi cuốn trẻ vào bạo lực thật sự?

Nhiều bậc cha mẹ cùng chia sẻ mối bận tâm này. Họ cũng e ngại rằng các chương trình bạo lực ngày càng nhiều trên ti vi ảnh hưởng xấu đến trẻ. Một vài người muốn kiểm soát con cái chặt chẽ hơn bằng cách cấm trẻ xem những chương trình như vậy.

Trong khi nhiều chuyên gia đang cố gắng đánh giá mức độ ảnh hưởng của các chương trình truyền hình bạo lực đối với hành vi thực tế của trẻ, các kết quả thu được chưa cho phép kết luận điều gì. Một nghiên cứu mới đây của L. Rowell Heusmann và các đồng nghiệp của ông cho thấy, trẻ em từ sáu đến mười tuổi xem các cảnh bạo lực trên ti vi dễ trở nên hung hăng bởi bọn trẻ cứ nghĩ các cảnh trong phim là thật. Tuy nhiên, trong khi chờ đợi ý kiến của các chuyên gia khác, bạn hãy tự giúp con mình tránh xa các trò chơi và chương trình truyền hình bạo lực.

Bạn có thể cấm trẻ chơi các trò chơi đó nhưng đó cũng không phải là giải pháp hiệu quả. Thực tế, có khi nó còn phản tác dụng. Thứ nhất cấm đoán càng khiến trẻ tò mò về các trò chơi. Hơn nữa, bạn chỉ có thể làm điều này ở nhà chứ không thể kiểm soát khi trẻ chơi với bạn bè hoặc ở các siêu thị gần nhà.

Để dạy trẻ ý thức về các trò chơi, hãy để trẻ bộc lộ suy nghĩ về những trò chơi đó.

Tôi đã trò chuyện với nhiều đứa trẻ về vấn đề này. Một cậu bé mười tuổi nói với tôi "Trò chơi điện tử chỉ là tưởng tượng. Chúng giúp cháu thư giãn và thoải mái. Ngoài ra, còn giúp tay và mắt phối hợp linh hoạt hơn. Cháu rất thích ạ”.

Khi tôi hỏi liệu những trò chơi bạo lực có làm trẻ dễ gây tổn thương người khác ở ngoài đời hay không, bé trả lời: “Cháu thề sẽ không làm thế với ai cả. Vì như thế, cháu sẽ gặp rắc rối và bị bạn bè xa lánh. Nhưng những chuyện như vậy sẽ không xảy ra trong thế giới điện tử”.

Một cậu bé bằng tuổi khác đồng tình: “Trò chơi điện tử không có thật. Cháu chỉ giải trí thôi”. Khi tôi hỏi liệu bé có nghĩ trò chơi điện tử dễ làm cho trẻ con trở nên bạo lực hay không, cậu bé dứt khoát phủ nhận. Bé giải thích: "Một khi đã đánh bại đối thủ nghĩa là trò chơi kết thúc. Không có gì xảy ra nữa. Không hề có rắc rối nghiêm trọng nào”. Bé cũng nói với tôi những suy nghĩ của mình về lý do tại sao người bạn cùng lớp − một gã ngờ nghệch bị bạn bè xa lánh − lại thích các trò game đến vậy: "Trò chơi giúp bạn ấy thoải mái hơn. Khi chơi, bạn ấy kiểm soát vấn đề rất tốt, khác xa ở ngoài đời”. Câu chuyện của cậu bé đụng đến một vấn đề mà rất nhiều bậc cha mẹ lo lắng. Đó là khả năng kiểm soát tình huống. Cha mẹ lo lắng rằng trò chơi điện tử sẽ khiến bọn trẻ quá bận tâm đến chuyện ai bị thương, trong hoàn cảnh nào và trong bao lâu.

Bọn trẻ thì cho là "Chẳng có gì nghiêm trọng cả" nhưng nhiều bậc cha mẹ không tán thành ý kiến này.

Để khuyến khích con bạn nhận thức đầy đủ về trò chơi điện tử, hãy nói chuyện thẳng thắn với con. Hãy cùng bé xem ti vi, kể cả các chương trình có tính bạo lực. Bên cạnh các câu hỏi ở trên, bạn có thể lựa chọn tiếp các câu hỏi sau:

"Con cảm thấy thế nào khi gặp một người đau khổ thật sự?"

"Những người xung quanh sẽ cảm thấy thế nào khi bạn ấy buồn?"

"Nếu con nóng giận ngoài đời, con có thể làm gì để không làm tổn thương người khác?"

Những câu hỏi như vậy đặc biệt có tác dụng đối với những đứa trẻ không phân biệt được sự khác nhau giữa chương trình ti vi, trò chơi điện tử và cuộc sống thực, hay đối với những đứa trẻ có xu hướng thích bạo lực. Đó là sự khác biệt lớn giữa giáo dục nâng cao nhận thức của trẻ và biện pháp đơn giản là ngăn cấm chúng chơi điện tử hay xem các chương trình bạo lực.

Cách khác nữa là cùng ngồi xem với trẻ một vài chương trình và tranh thủ hỏi bé các câu hỏi thế này:

"Điều gì xảy ra khi cậu ta đấm người khác?"

"Cậu bé bị đấm cảm thấy như thế nào?"

"Con có nghĩ là cậu bạn kia hối lỗi vì hành động của mình hay không?

“Điều gì khác có thể xảy ra khi mọi người đánh nhau?”

“Con có cách nào khác để giải quyết vấn đề này không?”

Việc cấm đoán các trò chơi điện tử hay chương trình bạo lực trên ti vi có thể giúp bạn bớt lo lắng về nguy cơ bạo lực ở trẻ em nhưng cũng có thể là không. Thực tế, chúng ta có vẻ như đang sống giữa môi trường đầy bạo lực. Theo báo cáo năm 2000 của Trung tâm Kiểm soát Bệnh dịch thì có hơn 400 nghìn trẻ em ở độ tuổi từ mười đến mười chín tuổi bị ảnh hưởng xấu bởi các bộ phim bạo lực, số trẻ nằm viện tăng cao. Điều đáng lo ngại là theo một báo cáo của cơ quan pháp lý phụ trách các vấn đề phạm pháp ở lứa tuổi vị thành niên, tỷ lệ thanh thiếu niên giết người là nữ, dù vẫn thấp hơn nam, cũng đã tăng đến 64% so với mười năm trước.

Hãy nghĩ ra cách để nói với con về vấn đề bạo lực trong các trò chơi điện tử và chương trình trên ti vi và xem xét cả hai mặt của vấn đề. Khi nhận thức được việc bạn cấm con tiếp xúc với các trò chơi hay

chương trình như vậy chỉ càng khiến trẻ thêm tò mò, bạn nên sử dụng chính những phương tiện truyền thông đó như một công cụ để giúp trẻ hiểu được lý do vì sao bạn muốn con tránh tiếp xúc nhiều với các trò chơi hay chương trình bạo lực.

Dạy trẻ lòng yêu thương con người

Noah, mặc dù mới bảy tuổi, cũng đã ý thức được rằng, đất nước đang có chiến tranh với Iraq. Lúc ấy, tôi hỏi bé nghĩ sao về sự có mặt của lính Mỹ tại Iraq, Noah trả lời: “Cháu không thấy thoải mái bởi vì trẻ em ở Iraq có thể phải gánh chịu nhiều đau khổ. Và những kẻ xấu sẽ đổ lỗi lên đầu chúng ta mà đáng lẽ ra bọn họ mới chính là người nên nhìn nhận lại bản thân mình vì họ đã kêu gọi trẻ con tham gia chiến tranh”.

Noah ví chiến tranh như những điều vớ vẩn bé học ở trường. “Chỉ những đứa trẻ tham gia vào cuộc chiến mới bị tổn thương. Chúng cháu sẽ không sao cả bởi vì chúng cháu không đánh nhau”. Sau đó, Noah đưa ra một kế hoạch táo bạo: “Chúng ta nên xây nhiều căn nhà bí mật bao gồm trường học, siêu thị, phòng tắm và phá bỏ tất cả những tòa nhà (ở Iraq) ngoại trừ những căn nhà kể trên. Sau đó, khi tất cả những kẻ xấu xa bị loại bỏ, người dân sẽ có những căn nhà bí mật để xây dựng lại thành phố và trẻ em sẽ được an toàn”.

Bé Gina mười hai tuổi lo lắng người dân Iraq vô tội phải gánh chịu những tổn thất nặng nề. Bé Dan chín tuổi cho rằng họ có quyền được hưởng cuộc sống thoải mái và an toàn. Bé nói chuyện này với bố Oliver, người suy nghĩ rất kỹ hai mặt vấn đề của chiến tranh.

Một số bậc cha mẹ cho rằng không nên đề cập với trẻ về chiến tranh hay những sự kiện đau buồn khác bởi điều đó sẽ khiến trẻ sợ hãi. Một bà mẹ nói với tôi: “Chúng không có trách nhiệm phải gánh vác những chuyện này”. Tuy nhiên, Noah, Gina và Dan lại có ý kiến khác. Khi nói với con cái ở mức độ vừa phải, trả lời ngắn gọn nhưng thẳng thắn những câu hỏi của trẻ, cha mẹ sẽ giúp chúng không những bớt lo lắng mà còn thoát khỏi cảm giác sợ hãi khi nghĩ về những kẻ làm tổn thương người khác. Những đứa trẻ như Noah, Gina va Dan không bộc lộ thái độ căm ghét kẻ thù. Chúng chỉ muốn

bày tỏ mối quan tâm đến đời sống vật chất và tinh thần của những con người xa lạ.

Phải chăng vụ tấn công khủng bố ngày 11 tháng chín và cuộc chiến ở Afghanistan hay Iraq đã khiến con trẻ chúng ta nghĩ khác về người Hồi giáo? Nếu bạn học của chúng là người Ả-rập hoặc có nguồn gốc Ả-rập, chúng sẽ nghĩ gì? Làm thế nào để dạy trẻ không ghét bỏ những người bạn ấy?

Một điều cực kỳ quan trọng là không nên dạy trẻ thù địch, nghi ngờ hay sợ hãi bất cứ người hàng xóm hay người bạn nào có hình dáng "ngoại quốc". Cần giúp trẻ hiểu rằng không phải bất cứ ai có ngoại hình giống bọn khủng bố hay "những kẻ xấu xa" ở Trung Đông đều tồi tệ.

Để giúp trẻ có thái độ ôn hòa với người Hồi giáo hay các nhóm dân tộc khác ở Trung Đông, hãy nói cho trẻ hiểu con người giống và khác nhau như thế nào. Có thể bắt đầu với ngay gia đình bạn. Hãy hỏi con: “Mẹ và con giống nhau như thế nào? Chúng ta khác nhau như thế nào?"

Lên ba tuổi, trẻ có thể nhận ra tất cả chúng ta đều có hai mắt, hai tay và nhiều đặc điểm chung khác. Chúng còn nhận ra cả những điểm khác biệt. Ví dụ, một đứa trẻ ba tuổi nói rằng: “Mẹ to còn con bé”. Lên bốn tuổi, trẻ đã có thể hiểu được, "Mẹ không phải là con trai. Con không phải là con trai. Đó là điểm giống nhau của chúng ta”.

Trẻ con rất thích tìm hiểu về những điểm giống và khác nhau của các thành viên trong gia đình. Dần dần, bạn có thể mở rộng trò chơi với cả bạn bè của trẻ. Nếu trẻ biết ai đó đến từ Trung Đông, hãy nói về bạn đó, con bạn chắc chắn sẽ nhìn nhận bạn đó bằng một quan điểm mới.

Trong cuốn sách nổi tiếng Những người hàng xóm mới của nhà Gấu Berenstain (The Berenstain Bears’ New Neighbors), hai tác giả Stan và Jan Berenstain đã dạy trẻ hiểu rằng dành nhiều thời gian hơn để tìm hiểu những người mà lúc đầu mình cho là khó gần và không tốt là rất quan trọng. Câu chuyện kể về người hàng xóm mới chuyển

đến gần nhà gia đình gấu trúc Berenstain. Trong con mắt của Gấu Bố, hàng rào nhà gấu kia dựng nên là "một hàng rào ác cảm". Gấu Bố cho rằng mục đích của "người hàng xóm xấu bụng" là không muốn người khác biết những việc họ đang làm.

Nhưng hóa ra, cái “hàng rào ác cảm” của nhà gấu trúc thực chất là một hàng tre, loại thức ăn ưa thích của gia đình người hàng xóm mà Gấu Mẹ, một bà nội trợ tuyệt vời, biết đến gần 50 công thức nấu ăn. Hai gia đình nhanh chóng trở thành những người bạn tốt của nhau, cùng chia sẻ các món ăn ưa thích và mỗi gia đình học cách yêu thích món ăn của gia đình kia. Câu chuyện tuyệt vời này khuyến khích trẻ nên suy nghĩ về điều chúng có thể học từ mọi người chỉ khi chúng đã thật sự hiểu người khác.

Suy nghĩ xem mọi người giống và khác nhau như thế nào và những điều có thể học hỏi từ những người bạn mới là những bài tập rất tốt cho trẻ em. Nếu con bạn không còn nhỏ, hãy nói chuyện thẳng thắn với con về suy nghĩ cũng như cảm nhận của chúng về người dân Trung Đông − những người có thể khiến trẻ ngờ vực vì những sự kiện đang xảy ra trên thế giới hiện nay.

Một cách để thay đổi cảm nhận của trẻ về người dân Trung Đông là khuyến khích chúng tìm hiểu nhiều hơn về nền văn hoá của họ. Cuốn sách Chào mừng lễ hội Ramadan (Celebrating Ramadan) của Diane Hoyt-Goldsmith có thể giúp điều này. Đây là cuốn sách thú vị với nhiều bức ảnh minh hoạ chân thực cảnh đón chào lễ hội Ramadan của một gia đình người Hồi giáo. Qua đó thấy rằng truyền thống khiến các gia đình xích lại gần nhau và củng cố niềm tin hơn. Con bạn sẽ thấy phong cách sống của người Hồi giáo giống chúng ta như thế nào. Và chúng có thể nói về những điều làm chia rẽ chúng ta mà không cảm thấy sợ vì sự khác biệt.

Nếu con bạn bị xa lánh vì “khác biệt” với người khác, hãy thử sử dụng phương pháp giải quyết vấn đề. Bé Charise lớp năm đã bị những người bạn Mỹ gốc Phi tẩy chay vì, theo như lời cô bé, “da con quá trắng”. Cô bé thường xuyên khóc mỗi khi đi học về: “Con không có bạn. Không ai chơi với con cả. Bọn họ bảo con xấu xí”. Cả giáo viên và mẹ đều cố gắng giúp cô bé, gợi ý và khuyên bé nên nói

gì và nói như thế nào. Tuy nhiên, tình hình vẫn không được cải thiện cho đến khi hai mẹ con cùng quyết tâm giải quyết vấn đề. Charise lên một kế hoạch. Cô bé mời các bạn nữ đến dự sinh nhật. Mặc dù chỉ có một vài bạn đến, nhưng cô bé vẫn bày trò chơi "giống và khác" mà mẹ đã dạy. "Tớ giống các bạn vì chúng ta cùng học lớp 5, cùng phải học toán và những môn tẻ nhạt khác, và chúng ta gần nhà nhau". Sau đó, cô bé nói thêm: "Tớ khác các bạn vì da tớ trắng. Tớ rất buồn và cảm thấy bị tổn thương khi không ai chơi với mình". Một người bạn rất xúc động trước tâm sự của Charise, cô bé đã tuyên bố với tất cả mọi người Charise là bạn mình. Giờ thì Charise có rất nhiều bạn. Tất cả là nhờ cô bé tự biết nên làm gì và làm như thế nào để giúp mình.

Có phải những đứa trẻ sống trong vòng tay yêu thương và chăm sóc của bố mẹ sẽ đối phó với những thách thức bất ngờ của cuộc đời tốt hơn những đứa trẻ khác? Có phải những đứa trẻ được dạy dỗ phải biết chia sẻ với người khác sẽ không muốn làm tổn thương chính mình cũng như những người khác? Liệu có thể ngăn chặn kịp thời những điều tồi tệ không nếu chúng ta khuyến khích trẻ biết thông cảm và dạy chúng những kỹ năng giải quyết vấn đề?

Hãy hình dung thế giới sẽ tuyệt vời như thế nào nếu chúng ta có thêm nhiều Noah, Gina, và Dan, những đứa trẻ sớm được dạy dỗ về lòng nhân ái, và có thêm Charise, người biết làm thế nào để xoá bỏ hận thù. Như thế, đất nước này không phải ngập tràn tình yêu thương và nhân ái hơn hay sao?

Trong một xã hội mà phân biệt chủng tộc vẫn còn là một vấn đề thâm căn cố đế và bạo lực, khủng bố còn đang đe dọa thế giới, chúng ta hãy dạy con trẻ lòng nhân ái.

PHẦN 3. Nuôi dưỡng mối quan hệ

Các bậc cha mẹ biết quan tâm đến việc làm của trẻ cũng sẽ quan tâm đến việc làm của bản thân mình.

Gia đình là nơi đầu tiên trẻ học cách sống hòa đồng với mọi người. Nhưng trong thời đại công nghiệp hiện nay, ngày càng có nhiều bà mẹ đi làm, trẻ con thì tập bóng đến tận bảy giờ, quá trễ so với giờ ăn tối của một đứa trẻ bốn tuổi, các ông bố thỉnh thoảng mới ăn tối ở nhà. Nếp sống lộn xộn này làm nảy sinh một vấn đề mà người lớn thường cho là vụn vặt và xem nhẹ. Tuy nhiên, đối với trẻ con thì đó là việc hệ trọng.

Ở Phần 2, tôi đã đề cập đến những tình huống ứng xử cụ thể cần phải xử lý ngay từ khi trẻ còn nhỏ để ngăn chặn những sự việc nghiêm trọng hơn xảy ra về sau. Ở Phần 3 này, tôi sẽ đi sâu vào những biện pháp giúp gia đình thắt chặt mối quan hệ, tạo dựng sự tin tưởng và hỗ trợ nhau tăng cường sức mạnh, củng cố niềm tin cho con cái, giúp chúng vượt qua những thử thách trên đường đời. Tôi cũng sẽ đưa ra những bí quyết để mỗi gia đình trở thành một thiên đường bình yên của trẻ bằng cách giúp chúng giải quyết những xung đột trong gia đình, phát triển những kỹ năng cần thiết và áp dụng vào thực tế.

Mâu thuẫn thường bắt nguồn từ sự bất đồng quan điểm giữa bố và mẹ, chẳng hạn trong việc nuôi dạy con cái; giữa bố mẹ và con cái (ví dụ, không giữ lời hứa với trẻ) hoặc giữa các anh chị em.

Nhà tâm lý học Lynn Katz cùng các đồng nghiệp đã nghiên cứu mối quan hệ anh chị em ruột mang lại cho trẻ cơ hội học hỏi về mâu thuẫn như thế nào. Trong gia đình, trẻ lớn tuổi hơn thường có quyền hơn và đó là lý do nảy sinh mâu thuẫn. Theo một báo cáo, trẻ lớp bốn và lớp năm, trung bình mỗi ngày có bốn đến bảy vụ cãi nhau giữa anh chị em ruột, kéo dài bình quân tám phút cộng thêm sáu phút bị ức chế tâm lý sau khi chấm dứt cãi cọ.

Tuy nhiên, mâu thuẫn này lại có mặt tích cực. Trẻ có thể học cách đàm phán, thỏa hiệp, chia sẻ hay xem xét, trao đổi quan điểm với nhau. Chúng sẽ hiểu ra mỗi người có quan điểm và cảm xúc khác nhau đối với từng vấn đề cụ thể.

Trẻ có quyền lựa chọn bạn bè nhưng không thể lựa chọn anh chị em ruột cũng như chấm dứt quan hệ ruột thịt − ít nhất là khi còn nhỏ. Sự bền chặt này là yếu tố giúp trẻ được tự do khám phá những mong muốn, nhu cầu của bản thân và học cách hòa hợp với nhu cầu, mong muốn của các thành viên khác trong gia đình.

Tuy nhiên, Deborah Vandell và Mark Bailey của trường Đại học Wisconsin lại cảnh báo rằng không phải mọi mâu thuẫn giữa anh chị em ruột đều mang tính tích cực. Mâu thuẫn có thể đi quá xa vấn đề ban đầu và rất khó đưa ra phương án giải quyết chung cho tất cả mọi người. Nếu những mâu thuẫn tích cực giúp phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề và tăng cường sự hiểu biết lẫn nhau giữa các thành viên thì mâu thuẫn tiêu cực có thể dẫn tới mối quan hệ thù địch.

Báo cáo của Vandell và Bailey cho thấy chỉ khoảng 10% trong tổng số trẻ em được nghiên cứu không có xích mích với các anh chị em của mình. Nhóm này một mặt luôn bảo vệ nhau cũng như hòa hợp về suy nghĩ và cảm xúc, mặt khác lại ít quan tâm đến mong muốn và nhu cầu của người khác hơn. Điều này khiến trẻ không có bạn bè. Trong khi đó, Georgia Witkin, tác giả cuốn Bệnh Stress ở trẻ em (KidStress), chỉ ra rằng những đứa trẻ có mâu thuẫn tích cực với anh chị em thường coi trọng mối quan hệ với người khác. Chúng mong muốn có người hiểu mình, sẵn sàng chăm sóc và bảo vệ mình cũng như trở thành những người bạn tốt mãi mãi.

Cha mẹ có ảnh hưởng như thế nào đến những mâu thuẫn tích cực và tiêu cực? Cha mẹ thường xuyên cãi nhau ảnh hưởng tới bầu không khí chung trong gia đình và ảnh hưởng tới mối quan hệ anh chị em của trẻ. Nếu cha mẹ mâu thuẫn với con cái (điều này thường xảy ra ở những gia đình có bố mẹ nghiêm khắc) thì mâu thuẫn giữa con cái với nhau sẽ trở nên căng thẳng hơn. Và việc cha mẹ can

thiệp quá sớm vào những xích mích của trẻ cũng sẽ khiến chúng mất đi cơ hội học cách giải quyết vấn đề hiện tại và cả sau này.

Mở đầu Phần 3, tôi sẽ chỉ ra cách cha mẹ có thể giải quyết những mâu thuẫn trong gia đình. Đó là dành nhiều thời gian hơn cho nhau, giữ đúng lời hứa để củng cố lòng tin, hòa giải mọi bất đồng giữa vợ và chồng trong việc nuôi dạy con cái. Đồng thời, tôi sẽ trình bày những biện pháp để những mâu thuẫn bình thường trong quan hệ anh chị em của trẻ không trở thành những mâu thuẫn tiêu cực.

Kết thúc Phần 3, tôi sẽ trình bày những dẫn chứng cho thấy các kỹ năng học được ở nhà có thể giúp trẻ đối phó với xung đột bên ngoài như thế nào. Đây là yếu tố cực kỳ quan trọng bởi vì theo nghiên cứu của tôi, kỹ năng giải quyết vấn đề tốt giúp trẻ có được nhiều người bạn tốt và theo báo cáo của hai nhà nghiên cứu Jeffrey Parker và Steven Asher, điều đó tác động rất lớn đến thành công sau này của trẻ.

13. Thắt chặt tình cảm gia đình

Sử dụng hiệu quả thời gian dành cho gia đình

Nếu gia đình bạn giống đại đa số gia đình người Mỹ, có lẽ bạn sẽ cần một cuốn lịch khổ lớn để ghi lại những hoạt động hàng ngày của tất cả mọi người. Nào là, thứ hai, bọn trẻ chơi bóng khúc côn cầu và tập kịch; thứ ba, mẹ đi làm về muộn; thứ tư bố gặp gỡ đối tác. Điều đó có nghĩa là bữa tối sẽ ăn qua quýt, lấy lệ và không có giờ giấc cụ thể. Cuối tuần, mọi người lại bận bịu với những việc không tên đến mức cả nhà không có thời gian quây quần bên nhau. Thực tế, đôi khi thời điểm có mặt đông đủ mọi người ở nhà có lẽ là lúc ngủ.

Bạn biết mình cần phải dành thời gian để trò chuyện, đôi khi chỉ là để được gần gia đình, ăn bữa cơm thậm chí là cùng xem một chương trình yêu thích trên ti vi. Nhưng phải làm thế nào? Dưới đây là một vài gợi ý.

Trước hết, hãy điều chỉnh những mong muốn của bản thân. Bạn không thể sắp xếp cho gia đình cùng ăn tối năm lần trong một tuần, thậm chí là ba lần, vì vậy chỉ nên cố gắng một đến hai lần mỗi tuần thôi. Nhưng hãy tận dụng tối đa khoảng thời gian đó. Tắt ti vi và khuyến khích tất cả mọi người bộc lộ suy nghĩ của bản thân.

Điều này có vẻ dễ thực hiện, nhưng một người bạn kể với tôi rằng, khi còn nhỏ, cha cô ấy cương quyết xem ti vi trong suốt bữa tối bởi vì "đó là khoảng thời gian duy nhất để ông nắm bắt tin tức cũng như tình hình thế giới”. Thậm chí ngày nay, mặc dù có thể thu chương trình phát sóng trong lúc ăn tối để xem lại sau đó nhưng nhiều người vẫn thích vừa xem vừa ăn. Nếu bố mẹ không xem tin tức thì bọn trẻ lại xem chương trình dành cho thiếu nhi. Một lần, tôi đến ở với hai đứa cháu khi bố mẹ chúng đi vắng, tôi không thể nói chuyện với chúng trong suốt bữa ăn bởi vì bọn trẻ chỉ chăm chú vào cái ti vi.

Làm sao để tận dụng tối đa thời gian sum họp gia đình? Có một số gia đình đi dạo cùng nhau sau bữa ăn. Hãy làm cho điều đó trở

thành một thói quen tốt − luôn đi dạo sau khi ăn tối. Đi thả diều vào các buổi sáng thứ bảy hay chủ nhật. Lên kế hoạch đi dã ngoại. Đi thăm các viện bảo tàng. Hay đơn giản chỉ là đi mua kem.

Tận dụng cả thời gian trên xe ô tô, xe buýt hay tàu hỏa để làm các hoạt động phong phú, đa dạng hơn. Trẻ con thường hào hứng sôi nổi khi được đi du lịch − biện pháp hữu hiệu để giải tỏa mọi phiền nhiễu, bực dọc trong gia đình. Hãy cho trẻ thời gian được vui đùa, thư giãn hay có những khoảng không gian yên tĩnh trên ô tô. Rất nhiều bậc cha mẹ nhận thấy đây là khoảng thời gian tuyệt vời để trò chuyện thẳng thắn với nhau.

Một cách khác để tận dụng khoảng thời gian ít ỏi đó là không để những vấn đề cá nhân chi phối quá nhiều khi ở cùng bọn trẻ. Mặc dù Claudia phải đón cô con gái LeeAnn ở lớp học piano ngay sau giờ làm và trong đầu còn bận tâm nhiều chuyện, nhưng cô vẫn quan tâm đến câu chuyện của con gái, lắng nghe xem cô bé đã học những gì, phải tập bài nào vào tuần tới, kể cả chuyện cô giáo của bé mặc gì ngày hôm nay. Claudia nói với con gái suy nghĩ của mình khi cô học piano hồi nhỏ. Khi hai mẹ con về nhà, bé LeeAnn chạy ngay tới chiếc đàn piano và khoe với mẹ những gì bé mới học được. Có vẻ như chủ đề trường lớp của bé Lee vẫn được hai mẹ con bàn luận sôi nổi. Đó là bởi vì Claudia biết gạt công việc của cô sang một bên.

Những lúc như vậy, có thể con sẽ muốn kể cho bạn nghe những điều khiến bé phiền lòng. Chẳng hạn như việc bé không được chọn vào đội bóng đá hay cãi nhau với bạn bè. Nếu thời gian hạn chế, hãy lựa chọn một thời điểm khác để trò chuyện với bé − lúc cả hai mẹ con ở bên nhau, ví dụ như thời điểm chuẩn bị ăn tối. Hãy kể cho bé nỗi buồn hay sự thất vọng của chính mình lúc nhỏ. Điều này sẽ giúp bé quên đi tâm trạng không vui. Khi đề cập những vấn đề hiện tại của bé, bé cũng sẽ muốn kể cho bạn nghe những việc quan trọng của mình trong tương lai.

Dành thời gian cho gia đình mỗi ngày sẽ vun đắp tình yêu thương và sự tin cậy. Đó là khoảng thời gian tuy ngắn ngủi nhưng quý giá và quan trọng. Vấn đề không phải là bạn làm gì cho gia đình mà là dành thời gian ở bên gia đình.

Kết hợp thời gian làm việc và thời gian dành cho gia đình

Một số cặp vợ chồng đi làm cả ngày và muốn về nhà sớm để dành thời gian cho con cái vào buổi tối. Đối với một số người khác, điều này thật khó thực hiện.

Ví dụ, Fred là nhân viên làm ca từ ba giờ chiều đến mười một giờ đêm tại một văn phòng. Thật khó khăn để ông có thể dành thời gian cho hai cô con gái ở tuổi mới lớn đến nỗi chúng bắt đầu quen với việc gọi ông là "Chú Fred". Khi bọn trẻ đi học về thì ông đang ở sở làm. Thậm chí ông không thể ăn tối cùng các con, vui đùa hay giúp đỡ chúng làm bài tập về nhà. Ngày cuối tuần, các con gái của Fred cũng không gặp cha mình bởi vì giống như bao đứa trẻ khác, chúng thích đi mua sắm hay xem phim hơn.

Mặc dù Fred không thích tham gia vào các hoạt động cuối tuần của con cái nhưng ông có cảm giác mình bị loại ra khỏi cuộc sống của chúng. Vợ ông, Betty, cảm thấy bà giống một người mẹ đơn độc, còn các con thì không nghĩ là chúng có cha. Tuy nhiên, Fred không có lựa chọn nào khác. Trong hoàn cảnh như thế này, một gia đình có thể làm gì đây?

Trước hết, hãy tranh thủ thời gian những buổi sáng thứ bảy và chủ nhật trước khi mọi người ra khỏi nhà. Chuẩn bị bữa sáng cho bọn trẻ. Hỏi chúng về những việc đã làm trong tuần và kế hoạch của tuần tới. Kể cho chúng nghe công việc cũng như những người mà bạn thường gặp. Bọn trẻ rất muốn biết công việc của bố mẹ cũng như cuộc sống bên ngoài gia đình. Chúng sẽ rất háo hức khi nghĩ bạn đang có một cuộc sống hoàn toàn khác với vai trò làm cha hay làm mẹ trong gia đình. Kể về những vụ việc xảy ra với các đồng nghiệp, cách bạn chấm dứt một vụ tranh luận hay giải quyết một vấn đề rắc rối.

Đó cũng là những gì Fred đã làm. Ông kể cho tôi câu chuyện ông đã kể cho bọn trẻ. Đó là về một người phụ nữ lén mang theo một con chó nhỏ vào nơi làm việc bằng cách nhét nó vào chiếc túi xách − cách mà bà ta cho là an toàn − vì không được phép mang động vật đến công ty. Khi tôi hỏi Fred vì sao ông biết bà ta mang theo chó,

ông mỉm cười và giải thích: "Bởi vì cái túi sủa được”. Ông kể với bọn trẻ rằng, bà ta rất tức giận và nói con chó rất bé, sẽ không làm hại ai được. Nhân dịp đó, Fred hỏi bọn trẻ vì sao ông phải cương quyết với người phụ nữ ấy.

Đứa nhỏ chín tuổi đáp: “Vì đó là nguyên tắc, nếu bố không làm theo, bố sẽ bị sa thải”. Cô chị mười một tuổi trả lời: “Con chó có thể sẽ cắn người và bố sẽ phải chịu trách nhiệm về việc đó”. Suy nghĩ này giúp cô em nảy ra một ý kiến, "Nếu ai đó bị dị ứng với chó và hắt hơi trong thang máy, những người đi cùng sẽ bị ốm”.

Fred cũng chia sẻ những câu chuyện ông giúp đỡ mọi người. Có một người đàn ông vừa mới đến thị trấn và không quen ai cả. Khi Fred biết ông ta là một nhạc sĩ, ông đã hứa sẽ giới thiệu với một người chơi đàn banjo ở tầng năm. Người nhạc sĩ rất cảm kích vì điều này và ông Fred cũng thấy phấn khởi. Câu chuyện của ông Fred khiến cô con gái đầu háo hức kể chuyện cô bé đã dẫn người bạn mới tham quan trường học như thế nào và cả việc hai người đã trở thành bạn thân của nhau nữa.

Nếu bạn chia sẻ với bọn trẻ về những kinh nghiệm bạn trải qua trong công việc thì bọn trẻ cũng rất sẵn lòng kể với bạn những hoạt động của chúng ở trường, ở nhà hay ở bất cứ đâu.

Bạn có thể trò chuyện với con cái ngay cả khi không gặp chúng. Nhắc bọn trẻ viết giấy để lại, dính lên tủ lạnh hay ở những nơi dễ thấy như gối ngủ hay gương trong phòng tắm. Và bạn cũng làm giống như thế.

Ví dụ: Harry là một cảnh sát. Ông thường trực ca muộn. Con gái ông, Renee, mười một tuổi đòi mua một chiếc áo khoác da mới nhưng ông đã từ chối. Harry cho rằng cô bé còn quá nhỏ để giữ gìn chiếc áo, cô bé có thể sẽ để quên trong rạp chiếu phim vì từng như vậy nhiều lần trước đó. Nhưng vướng lịch làm việc, ông không có thời gian trò chuyện với con gái.

Renee nghĩ ra một cách. Cô bé cắt tờ báo có hình chiếc áo khoác da và dán dưới nắp đậy toilet.

Khi Harry mở nắp đậy ra, ông vô cùng bất ngờ. Nhưng lúc đầu, ông rất khó chịu vì sự phiền nhiễu của con gái − đến cả cái phòng tắm mà cô bé cũng không để ông yên sao? − nhưng dần dần, sự tức giận biến mất. Ông cảm thấy tự hào vì sự khéo léo và nhanh trí của cô bé. "Mình phải làm thế nào đây?", ông tự hỏi. Khi rời phòng tắm, ông nghĩ ra bốn cách. Một là vờ như không nhìn thấy gì, để Renee thất vọng và từ bỏ ý định mua áo mới cũng như không làm phiền ông nữa; hai là ông làm ra vẻ vô cùng tức giận để Renee hiểu rằng cô bé không thể có những gì mình muốn bằng cái trò lén lút như vậy; ba là đồng ý chiều theo ý muốn của cô bé; cuối cùng là sắp xếp thời gian nói chuyện với con.

Harry lựa chọn phương án thứ tư. Để xem chiếc áo có ý nghĩa như thế nào với Renee, hai cha con quyết định nói chuyện với nhau. Cô bé mở đầu câu chuyện với lời hứa sẽ giữ gìn cẩn thận chiếc áo. "Làm sao bố biết được đây?", ông hỏi Renee. "Con có nhớ mình đã từng để quên một chiếc áo ở rạp chiếu phim không?", Renee trả lời rằng cô bé sẽ chứng minh cho ông thấy mình đã trưởng thành hơn và biết giữ gìn những đồ dùng giá trị. Harry vẫn chưa hoàn toàn bị thuyết phục. Ông nói: "Bố sẽ cho con ba tháng thử thách. Nếu con giữ đúng lời hứa, chúng ta sẽ nói chuyện này một lần nữa".

Harry không những không áp đặt với con gái mà còn giúp cô bé hiểu được vì sao không thể ngay lập tức có chiếc áo mới. Và Renee kiểm soát được tâm trạng của mình tốt hơn bởi vì cô bé muốn chứng minh với cha rằng mình đã lớn. Nếu không nhờ một bức hình đặt đúng chỗ thì có lẽ không thể có cuộc đối thoại giữa hai cha con.

Bạn cũng có thể tạo cho gia đình thói quen dành một tối cuối tuần bên nhau − có thể là chủ nhật, sau khi bọn trẻ kết thúc các hoạt động của mình. Hãy thuê một bộ phim và khuyến khích trẻ mời các bạn đến nhà chơi. Bọn trẻ chắc chắn sẽ thích − đó là cách rất hay để biết mặt các bạn bè của con và tìm hiểu thế giới của chúng.

Cả gia đình cùng làm những việc đặc biệt vào các ngày lễ và kỳ nghỉ hè. Bạn không cần phải chuẩn bị một chuyến đi đến những nơi thật đặc biệt, như Caribbean hay Sahara. Hãy dành thời gian bên bãi biển, hồ nước gần núi hay công viên. Những khoảnh khắc tuyệt vời

đó sẽ in dấu trong trí nhớ của trẻ suốt cuộc đời và tạo cho chúng nhiều cơ hội chia sẻ những kỷ niệm tuyệt vời cùng gia đình.

Tận dụng những khoảng thời gian quý giá để chia sẻ suy nghĩ cũng như cảm xúc, để lại những mẩu giấy nhắn hay lên kế hoạch các hoạt động vui chơi cho các kỳ nghỉ là một vài gợi ý mà những gia đình bị hạn chế về thời gian và bận bịu với công việc có thể áp dụng. Điều này tạo nên sự gắn bó giữa các thành viên trong gia đình. Bên cạnh đó, những gợi ý này cũng có thể áp dụng cho mọi gia đình.

"Mẹ đã hứa thế à?"

Naomi hứa với con trai, trên đường đi làm về, cô sẽ mua một vài chiếc kem sôcôla cho bữa tráng miệng.

Lydia dỗ dành con gái rằng nếu bé nín khóc, thứ bảy tới cô sẽ mua cho bé con búp bê mà bé thích.

Margot nói sẽ có mặt tại giải thi đấu Little League đầu tiên của con trai mình.

Tất cả những người mẹ này đều có ý định rất tốt nhưng không ai giữ lời hứa. Naomi quá bận bịu với công việc ở cơ quan đến nỗi cô quên khuấy mất. Lydia thì thật sự không hề có ý định đưa con gái đi mua đồ chơi vào ngày cuối tuần − cô nói vậy chỉ vì không biết từ chối đòi hỏi của con như thế nào để bé thôi mè nheo. Còn Margot bất ngờ phải đi công tác đột xuất vào đúng ngày thi đấu của con trai.

Hầu hết cha mẹ đều có ít nhất một lần không thực hiện lời hứa với con cái. Một lần sai hẹn có lý do chính đáng sẽ không gây tổn thương cho trẻ. Nhưng nếu lặp lại quá nhiều lần, bọn trẻ sẽ bắt đầu phản ứng:

• Trẻ cảm thấy không ai quan tâm đến mình cả;

• Trẻ tin rằng nếu không có ngay thứ mình muốn thì sẽ không bao giờ có nữa;

• Trẻ mất niềm tin vào cha mẹ. Chúng sẽ nghĩ những lời nói của cha mẹ là sáo rỗng và cha mẹ không coi trọng chính lời nói của mình;

• Thậm chí trẻ sẽ nghĩ người khác cũng như vậy.

Một hậu quả nghiêm trọng nữa của việc thất hứa là lời nói của bạn sẽ mất giá trị. Giả sử, bạn giao cho con trai nhiệm vụ dọn dẹp phòng riêng, và cậu bé hứa chắc chắn sẽ làm vào ngày mai. Cho dù đã hứa như vậy, nhưng liệu bé có thật sự nghĩ là phải giữ lời hay không?

Denise nói với tôi rằng từ khi con trai cô hai tuổi, cô không bao giờ đưa ra lời hứa mà mình không thể thực hiện. Nếu cậu bé đòi đi sở thú đúng vào hôm cô bận, cô sẽ chuyển sang một ngày khác thuận tiện hơn, nhưng không bao giờ nói cụ thể là ngày nào. Bởi vì "nếu có chuyện gì đột xuất, thằng bé sẽ lại thất vọng mất". Denise nói thêm: "Nếu nó đòi mua quà hay làm việc gì mà tôi không muốn, tôi không bao giờ nói "để sau nhé" hay "lần khác" chỉ để thằng bé thôi vòi vĩnh. Vì vậy, khi tôi đã hứa điều gì, nó biết là có thể tin tưởng tôi, tôi sẽ không thất hứa".

Điều này không có nghĩa là một lần thất hứa ngay lập tức gây mất lòng tin. Mẹ Vanessa mười tuổi hứa sẽ cho phép các bạn của cô bé ngủ ở nhà mình vào cuối tuần tới, nhưng thật không may, cô có điện phải đi ra thị trấn. Cô giải thích với con gái lý do không thể giữ lời hứa. Chính vì vậy, dù thất vọng nhưng Vanessa biết mẹ cô không quên những gì đã nói với mình và mẹ có việc phải đi thật. Cô bé cho rằng mẹ cũng có những vấn đề, nhu cầu riêng.

Đôi lúc chúng ta thất hứa chỉ vì quên. Để hạn chế tối đa điều này, khi nói chuyện với con cái, cố gắng để tâm vào những gì mà bạn hứa sẽ thực hiện. Và không hứa trước nếu bạn không làm được. Đừng nói "lần sau nhé" hay "dịp khác" nếu bạn thật sự muốn nói không. Nếu vì lý do công tác đột xuất hay bất cứ lý do nào khác, hãy nhớ giải thích đầy đủ, cụ thể với bé.

Con bạn không hy vọng thế giới sẽ là một thiên đường hoàn hảo và cô bé cũng không đòi hỏi sự hoàn hảo ở bạn. Nhưng nếu bạn giữ lời

hứa trong hầu hết mọi trường hợp, con bạn cũng sẽ là một người biết giữ lời hứa.

Con bạn không hy vọng thế giới sẽ là một thiên đường hoàn hảo và cô bé cũng không đòi hỏi sự hoàn hảo ở bạn. Nhưng nếu bạn có thể giữ lời hứa trong hầu hết mọi trường hợp, con bạn cũng sẽ là một người biết giữ lời hứa.

Khi bố mẹ bất đồng quan điểm

Bố của Marie mười tuổi phản đối việc con gái dùng máy tính trong phòng riêng. Hiểu được điều này, bé cố thuyết phục bố bằng cách tuyên bố: "Mẹ đã cho phép con rồi”.

Duane mười hai tuổi nói với mẹ: "Hôm nay, John và các bạn rủ con đi đến khu thương mại”. Thấy mẹ đắn đo vì không có người lớn đi cùng, cậu bé nhanh nhảu: “Bố đồng ý rồi mẹ ạ”.

Cho dù cuộc hôn nhân của bạn rất tuyệt vời, hai vợ chồng bạn rất hòa hợp với nhau nhưng không thể tránh khỏi những lúc bất đồng ý kiến, đặc biệt trong việc nuôi dạy con cái. Có quá nhiều vấn đề có thể nảy sinh mâu thuẫn: cho bé ăn gì, đi ngủ lúc mấy giờ, xem phim nào thì phù hợp, đến tuổi nào thì bé được phép ngủ qua đêm ở nhà bạn hay được dùng điện thoại di động. Nên làm gì trong trường hợp mẹ đồng ý còn bố lại không? Một vài gia đình quy định vợ hoặc chồng là người ra quyết định cuối cùng. Như một ông bố nói với tôi, điều này nhằm "tránh căng thẳng". Nhưng thực tế, biện pháp này không triệt để. Một ông bố khác thừa nhận: "Đôi lúc tôi không hài lòng về quyết định của vợ. Như những lần thấy con trai xem ti vi tận hai, ba tiếng liền, tôi nhắc nhở thì thằng bé càu nhàu: “Nhưng mẹ đã cho phép con rồi”.

Dưới đây là một vài gợi ý để giải quyết tình trạng bất đồng quan điểm:

• Hai vợ chồng cùng thảo luận phương pháp nuôi dạy con cái. Nếu bạn thấy điều nào đó chưa hợp lý, hãy thẳng thắn nêu quan điểm của mình. Chẳng hạn, bạn cho rằng trẻ con không nên dùng đồ ăn

nhanh, bạn có thể xem xét liệu có nên mua bánh kẹo hay đồ ăn vặt về nhà hay không;

• Nếu hai vợ chồng chưa có điều kiện trao đổi với nhau trước, hoặc con bạn đề nghị một vài thứ mà bạn chưa từng nghĩ đến, hãy từ tốn trả lời bé: "Mẹ phải nói với bố con trước đã”. Điều này giúp hai vợ chồng có thời gian để bàn bạc và thống nhất cách giải quyết;

• Nếu có thể, hãy để con cái đóng góp ý kiến. Cách này khiến tất cả mọi người đều hài lòng. Ví dụ, Marie trao đổi với bố mẹ về chiếc máy tính. Cô bé hứa rằng nếu có máy tính ở phòng riêng, bé sẽ làm bài tập trước. Bé sẽ không “chat” với ai khác ngoài bạn bè và chỉ lên mạng lúc rảnh rỗi. Nhờ có hệ thống an ninh cho phép khóa một số phòng “chat” không lành mạnh, cha mẹ Marie yên tâm hơn khi sắm máy tính nối mạng cho con. Giờ thì hai vợ chồng sẽ kiểm tra cô bé giữ có thực hiện đúng cam kết làm bài tập về nhà trước hay không.

Bạn có thể không đồng ý cho con cái sử dụng máy tính nối mạng trong phòng riêng. Nhưng hãy trao đổi với bé về việc đặt máy tính ở chỗ khác trong nhà và sử dụng nó như thế nào.

Cha mẹ của Duane trao đổi với cậu bé về chuyện đi đến khu thương mại cùng các bạn. Bé nói với mẹ: “Nếu con không đi với các bạn, con sẽ bị coi là kẻ chán ngắt và tẻ nhạt”. Mẹ Duane rất ngạc nhiên và bối rối. Cô chưa từng nghĩ đến điều này.

Tuy nhiên, cô vẫn kiên quyết giữ nguyên thái độ: "Duane, con còn quá nhỏ, và mẹ không muốn bàn thêm về vấn đề này nữa!"

Về phần mình, Duane cũng chưa chịu thôi. Cậu bé nảy ra một ý tưởng. Bé nói: "Bố mẹ hãy đi cùng con đến đó. Bố mẹ có thể giám sát chúng con nhưng không được để các bạn biết”. Và thay vì giận dỗi hay thất vọng, Duane cảm thấy rất tự hào khi bố mẹ chấp thuận đề nghị của mình.

Một cách khác để kiểm tra liệu con bạn có thể tự mình đến khu thương mại được không là đặt câu hỏi: "Con sẽ làm gì nếu bị lạc mất các bạn?” hoặc "Con sẽ xử lý thế nào nếu có một người lạ mặt

đến gần và đề nghị con giúp đỡ?" Câu trả lời của trẻ sẽ giúp bạn quyết định liệu có thể tin tưởng bé hay không.

Khi hai vợ chồng không thống nhất quan điểm, hãy thảo luận và trao đổi ý kiến với nhau. Đồng thời đặt ra cho trẻ những câu hỏi mà thông qua đó bạn hiểu được suy nghĩ và thái độ của con. Nếu cả hai vợ chồng cùng đồng sức đồng lòng, vấn đề sẽ được giải quyết dễ dàng hơn nhiều.

14. Mâu thuẫn giữa anh chị em ruột

Giải quyết những mâu thuẫn vụn vặt

Trẻ con rất hay để ý đến những việc nhỏ nhặt, từ chuyện ai có được phần bánh to nhất, ai dành được chiếc kẹo màu đỏ… Việc bọn trẻ tị nạnh nhau thường khiến cha mẹ đau đầu và mệt mỏi.

Dưới đây là một tình huống như vậy: Đó là một chiều thứ bảy, một ông bố dắt hai đứa con (đứa lớn mười một tuổi và đứa nhỏ chín tuổi) đến cửa hàng băng đĩa. Đây là cuộc trò chuyện của ba bố con:

HALEY: Em luôn được ngồi ghế đầu. Bây giờ phải đến lượt chị.

GEORGE: Còn lâu. Lần trước chị ngồi chỗ kia cơ mà.

HALEY: Này. Rõ ràng lần trước em đã ngồi đấy khi đi đến hồ bơi.

BỐ: Thôi nào hai đứa. Ngồi trước hay sau thì quan trọng gì chứ?

Đúng là với bố thì không quan trọng nhưng với Haley và George thì khác. Haley chực khóc còn George thì la hét ỏm tỏi. Cuộc "thảo luận" ngày một căng thẳng. Trong mắt bố, Haley có một trí nhớ tuyệt vời. Cô bé nhớ cậu em đã ngồi ghế đầu vào ngày nào, trong chuyến đi chơi dài hay ngắn và đi đến những đâu. Do vậy, bố Haley tin là cô bé nói thật. Ông cảm thấy có lẽ cần phải ghi lại ai đã ngồi đâu, khi nào vào thẻ nhớ mất.

Không cần biết những cuộc cãi cọ kiểu này "làm đau đầu" người lớn như thế nào, trẻ con là như vậy. Chúng tranh cãi nhau về "lãnh địa", tầm ảnh hưởng và quyền lực. Thật nhức đầu.

Ông bố không biết phải làm gì. Ông chỉ muốn bọn trẻ thôi cãi cọ. Có thể ông sẽ cho mỗi đứa ngồi nửa đường. Nhưng đấy là ông nghĩ vậy chứ thực tế bọn trẻ sẽ không đồng ý với cách đó.

Dưới đây là phương pháp giải quyết vấn đề mà bố đã học được để giúp bọn trẻ tìm ra giải pháp. Trước hết, ông thừa nhận với con ngồi đầu rất quan trọng với chúng.

BỐ: Bố biết rằng cả hai con đều thích ngồi đầu. Haley, con cảm thấy thế nào khi nghĩ em George không công bằng với con?

HALEY: Con tức ạ.

BỐ: George, tâm trạng của con bây giờ là gì?

GEORGE: Cũng tức ạ.

BỐ: Vậy hai đứa nghĩ xem có cách nào để không còn tức nữa?

HALEY: Con đi lần này và em George đi lần sau. Như thế sẽ công bằng ạ.

Cả Haley và George đều cho rằng như vậy mới là giải pháp tốt. Hiểu tâm trạng, suy nghĩ của nhau là bước quan trọng đầu tiên để giải quyết vấn đề.

Nhưng những bài học thường không áp dụng một lần. Lễ Halloween năm ngoái, Haley và George ôm về ba túi kẹo lớn khi chúng tham gia một trò chơi truyền thống. Dĩ nhiên chúng muốn ăn hết tất cả số kẹo đó. Bố mẹ cho phép hai chị em lấy hai mươi chiếc, số còn lại sẽ đem cho. Họ cũng chỉ cho bọn trẻ ăn một chiếc kẹo mỗi ngày. Cả hai đứa đều không phản đối vì theo Haley thì: "Chúng con không muốn bị đau bụng”. George lấy hai mươi chiếc kẹo, Haley cũng thế. Sau đó, cô bé nói: "Em George chọn toàn kẹo to hơn, vì vậy, con sẽ lấy thêm năm chiếc nữa”. Câu nói của bé khiến bố mẹ suýt phì cười nhưng hai người cũng chỉ đồng ý cho bé đổi lấy năm chiếc kẹo khác chứ không cho thêm.

Có thể bạn cũng thắc mắc giống tôi, rằng tại sao chỉ cho bọn trẻ một ít kẹo như vậy? Sẽ thật lãng phí nếu vứt số kẹo thừa. Khi tôi hỏi bố Haley và George về điều này, ông nói: “Lấy kẹo chỉ là một cái cớ để bọn trẻ mặc đồ hóa trang đi đến nhiều nhà khác và vui chơi cùng

bạn bè. Nếu hạn chế bọn trẻ ăn kẹo, chúng sẽ chỉ đến một hoặc cùng lắm là hai nhà mà thôi".

Một gia đình khác giải quyết số kẹo thừa rất thú vị. Đó là: "Cân kẹo". Mỗi túi kẹo được cân lên, sau đó mỗi đứa trẻ nhận được một phiếu đổi quà ở cửa hàng băng đĩa. Giá trị của tờ phiếu dựa vào cân nặng của túi kẹo. Với cách này, bọn trẻ thường thích băng đĩa hơn là sôcôla. Tuy nhiên, một gia đình khác mà tôi tiếp xúc nói họ sẽ để bọn trẻ ăn thỏa thích những gì chúng muốn vào ngày hôm đấy. Cô ấy nói: "Bọn trẻ sẽ chẳng ăn được nhiều đâu. Trẻ con thường no bụng đói con mắt đấy mà".

Cho dù xử lý thế nào đi nữa thì vẫn còn rất nhiều kẹo. Do vậy, nếu để bọn trẻ cùng tìm cách giải quyết, tất cả các thành viên trong gia đình đều sẽ vui vẻ.

Tuy nhiên, đối với George và Haley, chúng không chỉ tị nạnh về việc chia kẹo trong ngày lễ Halloween hay tranh ngồi ghế đầu ô tô. Khi cậu em trai không dắt chó đi dạo như đã quy định, ngay cả trong trường hợp có lý do chính đáng (cậu bé vắng nhà), Haley sẵn sàng làm giúp cậu em với điều kiện "George sẽ phải làm bù lần sau". Bố cô bé nói với tôi: "Haley chắc chắn như một luật sư vậy. Con bé bảo vệ ý kiến của mình rất mạnh mẽ".

George tìm ra một vài cách đối phó với tính cứng rắn của bà chị. Nếu đối đầu mà không ăn thua, thằng bé sẽ có phương án khác để đạt được mục đích. Một buổi chiều, hai chị em đều muốn chơi điện tử. George kiên nhẫn ngồi chờ lúc chị Haley sơ hở chiếm luôn cái ghế và nhất quyết không chịu rời.

Bố mẹ Haley hiểu tâm lý của con nên họ biết cách giải quyết vấn đề. Họ hỏi bọn trẻ định nghĩa thế nào là "công bằng". Câu trả lời của Haley khá bất ngờ. Cô bé đưa ra một biểu đồ có ghi nghĩa vụ, trách nhiệm của người liên quan cũng như thời gian thực hiện. Vấn đề sẽ được giải quyết khi George chấp thuận "bản hợp đồng" nêu trên.

Cách thức bọn trẻ giải quyết vấn đề không quan trọng. Nếu cả hai đều đồng ý với giải pháp chúng lựa chọn và quan tâm đến cảm xúc

của nhau thì nghĩa là chúng đang dần học được cách chung sống hòa hợp với người khác. Đấy mới là điều quan trọng nhất. Còn nơi nào tốt hơn để dạy trẻ những điều đấy ngoài gia đình?

"Chị được đi chơi nhiều hơn con!"

Sau một ngày làm việc mệt mỏi, bạn trở về nhà, đợi chờ bọn trẻ sẽ đón chào bằng một cái ôm nồng nhiệt và hy vọng được thưởng thức một bữa tối ấm cúng cùng gia đình. Nhưng ngay sau khi mở khóa bước vào nhà, bọn trẻ quấn lấy bạn − không phải với một cái ôm mà là những lời kể tội: "Mẹ ơi, chị có nhiều bút chì màu hơn con!" − đứa út mếu máo.

Cô chị đáp lại: "Đúng thế ạ nhưng em ấy liên tục làm gãy bút chì rồi lại lấy của con!". Trước khi kịp cởi áo khoác, bạn đã bị vây kín bởi tiếng chí choé của bọn trẻ.

Cha mẹ thường rất khó chịu với những cuộc cãi vã của con cái. Họ ghét phải nghe chúng chành choẹ suốt ngày, họ cảm thấy bị làm phiền. Mong muốn của các ông bố bà mẹ là bọn trẻ yêu thương, tôn trọng và hòa hợp với nhau. Nhưng trái ngược với tình cảm hoà thuận của bố mẹ, đa số bọn trẻ thường xuyên cãi cọ, tranh giành, đặc biệt khi đứa kia có cái gì "hơn”.

"Em có nhiều đồ chơi hơn con!"

"Anh được ngủ ở nhà bạn nhiều hơn con!"

"Chị được đi chơi nhiều hơn con!"

Bạn thường muốn áp dụng một biện pháp hợp lý khi bọn trẻ kêu ca như vậy. Bạn giải thích cho trẻ hiểu số đồ chơi được chia đều như thế nào hoặc khuyên trẻ chơi đồ chơi của mình. Thậm chí bạn bực quá đến nỗi quát lên: “Nếu còn nói nữa, mẹ sẽ cấm con chơi đồ chơi!" Khi có tiệc tùng hay ngủ qua đêm ở nhà bạn bè, bạn có thể dỗ dành con bằng cách hứa là bé cũng sẽ được như thế, và thậm chí nhắc lại lần mà bé được đi trước đó.

Cho dù khá hợp lý nhưng những lời nói kiểu này không có tác dụng gì đối với một đứa trẻ đang cảm thấy ghen tị hay giận dỗi với anh chị em của mình.

Cách tốt nhất để giải quyết mỗi bất hoà giữa trẻ, cụ thể trong những tình huống trên là làm phân tán sự tập trung của trẻ để chúng không chỉ nghĩ đến anh chị em của mình mà còn nghĩ đến bản thân. Bạn có thể làm được điều này bằng cách hỏi chuyện trẻ:

"Điều gì làm con vui nhất?"

"Con thích làm gì nhất?"

"Cái gì của con mà anh (hay chị) không có nào?"

"Tại sao anh (hay chị) lại không có nhỉ?"

Hai câu hỏi đầu giúp trẻ nghĩ đến bản thân − nghĩ về những điều chúng thích. Cách này giúp trẻ nghĩ về những thứ chúng có hơn là những gì chúng thiếu.

Hai câu hỏi sau giúp trẻ không nghĩ nhiều đến anh chị của mình nữa. Khi hỏi một cô bé bốn tuổi bé có đồ vật nào mà anh trai không có, cô bé đáp: “Búp bê ạ, con yêu búp bê của con”. Một cậu bé tám tuổi thì trả lời: “Cháu có Eddie là người bạn thân nhất, còn anh cháu thì không có”.

Những câu hỏi như vậy giúp trẻ nhận ra chúng không việc gì phải ghen tị với các anh chị em của mình. Hãy học cách quý trọng những gì mình có, thay vì những cái mình không có.

"Không được đổ lỗi cho người khác!"

Bé Amy chín tuổi bị va vào ghế khi cô bé đi vào bếp ăn tối. "Á!", cô bé kêu lên. Nhìn thấy anh trai đang đứng cạnh đó, bé liền chỉ vào anh: “Đó là lỗi của Mike!" rồi khóc lóc ầm ĩ, "Chính anh ấy đã đặt ghế giữa đường đi!"

"Không đúng!", Mike trả lời: “Sao cái gì em cũng đổ tội cho anh thế?"

Cả bố và mẹ đều tin rằng Mike nói đúng. Amy luôn đổ lỗi cho người khác nếu cô bé làm bất cứ điều gì sai.

Mặt Mike đỏ phừng lên vì tức. Cậu bé quay sang nói với bố, giọng đầy thất vọng: "Amy lại làm thế bố ạ!"

Nhưng ông cũng đã quá mệt mỏi khi phải phân xử những chuyện thế này. Ông đã nghe quá nhiều rồi. Ông trả lời: "Để bố yên. Hai đứa tự giải quyết với nhau đi”.

Ông đã đúng khi cho rằng bọn trẻ nên trao đổi với nhau để tìm ra giải pháp. Và ông cũng học được một phương pháp mới giúp chúng giải quyết vấn đề.

BỐ: Amy, con cảm thấy sao rồi?

AMY: Ngón chân con đau quá. Con...

BỐ (bình tĩnh): Mike, con sẽ nói gì với em để em biết rằng con không đặt ghế ngáng chân em?

MIKE: Amy, anh biết chân em bị đau. Anh cũng rất ghét khi bị vấp như vậy. Nhưng rõ ràng cái ghế vẫn ở nguyên chỗ đó như mọi khi. Có đúng là em nghĩ anh đã dịch chuyển nó để làm vướng chân em không?

AMY: Em không nghĩ thế ạ.

Amy không vui và mặc dù vẫn còn đau nhưng cô bé đã thừa nhận rằng anh trai không hề làm gì mình cả, thật sự anh trai không di chuyển chiếc ghế. Điều khiến cô bé thay đổi chính là sự thông cảm của Mike. Mike nói với Amy rằng cậu rất hiểu cô bé đau chân như thế nào vì chính Mike cũng đã từng bị như vậy. Chỉ sau khi hai anh em cùng chia sẻ cảm giác bị vấp chân, cậu bé mới nói đến việc Amy đã đổ oan cho mình. Bởi vì Amy cảm nhận được sự lo lắng và quan tâm của anh, cô bé không còn nghĩ nhiều đến cảm giác của mình và thừa nhận những gì anh nói.

Điều này cũng tương tự với Mike. Cậu bé bình tĩnh nói chuyện với Amy bởi vì cậu bé được bố tin tưởng. Khi bố hỏi: “Con sẽ nói gì để em hiểu là con không di chuyển chiếc ghế?", điều đó ngầm nói với Mike rằng ông tin cậu bé không hề gây chuyện. Nhờ bố ủng hộ và thông cảm mà Mike không còn tức nữa và nói chuyện nhỏ nhẹ để em gái hiểu ra vấn đề.

Bất kỳ ai đều có thể bị đổ lỗi trong bất kỳ chuyện gì. Andrea chín tuổi bị mất chiếc đĩa CD yêu thích, cô bé nói với bố mẹ là chính anh trai mười một tuổi là người cuối cùng sử dụng nó − cậu bé để đâu đó và giờ thì nó đã biến mất. Bố mẹ không biết ai là người cuối cùng cầm chiếc đĩa nhưng hai người nói chuyện với hai anh em thế này:

MẸ: Vấn đề là chiếc đĩa CD của Andrea bị mất. Mẹ không biết chúng ta phải tìm như thế nào.

ANDREA: Terrell đã dùng nó cuối cùng. Chính anh ấy làm mất mẹ ạ.

TERRELL: Không phải con. Con đã để lại vào ngăn kéo.

ANDREA: Nhưng bây giờ nó không còn ở đấy!

MẸ: Hai con thử nghĩ xem nó có thể ở chỗ nào khác không?

TERRELL: Con không biết ạ. Con đã để lại đúng chỗ.

MẸ: Andrea, con kiểm tra ngăn kéo chưa?

ANDREA: Rồi ạ, nó không có ở đấy ạ.

BỐ: Con hãy kiểm tra lại lần nữa.

Cả nhà đi tìm chiếc CD bị mất. Đúng là chiếc CD không nằm ở ngăn trước như Terrell nói. Nhưng khi tiếp tục tìm kiếm, mẹ phát hiện chiếc đĩa nằm ở ngăn sau. Andrea đã vô tình đặt những chiếc đĩa khác ở phía trước, đẩy chiếc đĩa yêu thích ra đằng sau. Hãy xem ba mẹ con tiếp tục câu chuyện như thế nào:

MẸ: Con nghĩ anh Terrell cảm thấy như thế nào khi con đổ lỗi cho anh ấy mà chưa biết rõ mọi chuyện?

ANDREA: Anh ấy tức giận ạ.

MẸ: Và con cảm thấy sao?

ANDREA: Buồn ạ.

MẸ: Vậy khi biết anh Terrell không hề làm mất chiếc đĩa, con nghĩ gì?

ANDREA: Bối rối ạ.

MẸ: Con sẽ làm gì nếu lặp lại chuyện này một lần nữa?

ANDREA: Nếu mất đĩa CD, trước tiên con sẽ tìm kỹ ạ.

Đó là bước khởi đầu quan trọng. Andrea sẽ suy nghĩ kỹ hơn trước khi đổ oan cho anh trai mình.

Lý do những đứa trẻ hay đổ lỗi cho người khác là vì chúng muốn gây sự chú ý, muốn anh chị của mình cũng gặp rắc rối, hay vì nghĩ rằng anh chị không quan tâm đến cảm giác và tâm trạng của chúng. Hay chỉ bởi vì tự ái của trẻ quá lớn để thú nhận mình bất cẩn hay mắc lỗi với người khác, hoặc có khi là do bản năng muốn né tránh những việc làm sai trái của bản thân. Nếu bạn để ý đến tâm trạng của trẻ và thông cảm với chúng cho dù chúng vô lý thế nào đi nữa thì bạn sẽ nhận thấy, giống như Amy và Andrea, con bạn cũng sẽ sẵn sàng nói ra sự thật và chịu trách nhiệm về chuyện đã xảy ra.

Làm thế nào để chấm dứt cãi cọ?

June bốn tuổi còn chị gái mười tuổi. Bé tị nạnh là chị gái được dắt chó đi dạo một mình trong khi bé phải đi cùng mẹ. Giống như hầu hết cha mẹ khác, mẹ June sẽ giải thích khi nào bé lớn như chị, bé cũng sẽ được như vậy. Còn bây giờ, June đi ra ngoài một mình sẽ không an toàn cho dù dắt theo một con chó. Nhưng cũng có thể mẹ cô bé sẽ im lặng vì nói thế với bọn trẻ hầu như chẳng có tác dụng gì.

Nếu có, chúng sẽ phản ứng lại theo kiểu: "Con không biết. Con chỉ biết là mẹ yêu chị ấy hơn”.

Bé Dottie sáu tuổi tị nạnh với anh trai Manny mười một tuổi chuyện anh được nhiều tiền tiêu vặt hơn mình. Mẹ Dottie giải thích là vì Manny lớn tuổi hơn nên cần mua nhiều thứ hơn − và hơn nữa, Manny còn giúp việc cho một người hàng xóm vào thứ bảy hàng tuần để kiếm thêm tiền. Mẹ bé cũng nói rằng lúc bằng tuổi Dottie, anh Manny cũng chỉ được cho từng ấy tiền giống như bé bây giờ. Cô bé vẫn nhất định không chịu hiểu. "Thật không công bằng!", cô bé khăng khăng, "Mẹ luôn cho anh ấy nhiều tiền hơn con!"

Không chỉ trẻ nhỏ mà đôi khi trẻ lớn tuổi hơn cũng gặp vấn đề như vậy. Một buổi chiều, Manny xin bố mẹ cho thêm tiền. Bố mẹ nói cậu bé đã tiêu hết số tiền mà hai người đã cho và cả số tiền làm thêm của cậu bé. Mẹ giải thích "Nếu muốn có thêm tiền, con sẽ phải học cách dành dụm”.

"Mẹ không bao giờ nói thế với Dottie cả!", Manny khóc, "Mẹ cho nó bất cứ thứ gì nó muốn chỉ bởi vì nó còn bé. Thật không công bằng!"

Bọn trẻ luôn để ý đến chuyện công bằng. Mặc dù cha mẹ luôn cố gắng hết mức để không thiên vị ai nhưng chuyện tị nạnh vẫn xảy ra. Bọn trẻ thật khó mà hiểu rằng công bằng không có nghĩa là mọi thứ phải luôn giống nhau.

Đây thật sự là một khái niệm mà trẻ không dễ gì hiểu được. Làm thế nào để giúp chúng?

Hãy để trẻ tự tìm ra những sự khác nhau giữa anh chị em. Ví dụ, bạn hỏi con mình rằng:

"Tại sao con nghĩ là chị được đi dạo một mình với chó mà con lại không được?"

"Điều gì sẽ xảy ra nếu con tự ra ngoài một mình và con chó tuột khỏi dây?"

"Con sẽ cảm thấy thế nào?"

"Bố mẹ sẽ cảm thấy thế nào?"

Bạn có thể hỏi trẻ lớn tuổi hơn những câu hỏi sau:

"Con biết tại sao bố mẹ không thể cho con tất cả những gì con yêu cầu không?"

"Con sẽ làm gì để bố mẹ sẵn lòng giúp đỡ khi con cần?"

Nhờ những câu hỏi như thế mà June sớm hiểu ra rằng chị gái giữ chó tốt hơn cô bé. Bé cũng hình dung được chuyện gì sẽ xảy ra nếu để con chó tuột khỏi dây cầm.

Khi Manny trả lời về những gì mình muốn, cậu bé nhận ra rằng Dottie không phải lúc nào cũng nhận được mọi thứ mà cô bé đòi hỏi, và cậu bé cần học cách chi tiêu hợp lý số tiền mình kiếm được cũng như của bố mẹ cho.

Giúp trẻ hiểu ra những việc chúng có thể hay không thể làm và tại sao quy định áp dụng chỉ với người này mà không phải với người khác sẽ giúp trẻ biết quý trọng những gì mình có, và chúng không phải để ý quá nhiều đến hai chữ "công bằng" nữa.

Cãi nhau không hẳn đã xấu

Có bao giờ bạn nghe thấy con mách: "Anh ấy không chịu ra khỏi bồn tắm!" "Em đang đeo đồ trang sức của con!" "Em cứ gọi điện liên tục!"

Tôi từng đề nghị một bà mẹ liệt kê những vấn đề khiến bọn trẻ cãi cọ nhau. Cô ấy bắt đầu: "Nào thì chuyện đứa nào đi trước, đứa nào được quan tâm hơn, nào thì tranh nhau xí chỗ hay tị nhau ít hay nhiều…". Nhưng sau đó cô mỉm cười và nói: “Có lẽ tôi nên đưa cho anh danh sách các mục mà bọn trẻ không cãi nhau, sẽ ngắn hơn đấy”.

Những đứa trẻ bất hoà với anh chị em mà tôi đề cập ở chương này cũng như các chương trước đó (mất đồ chơi ở Chương 2, ghen tị ở Chương 6, và ích kỷ ở Chương 8) − khiến tôi đặt ra một câu hỏi rằng liệu những kiểu mâu thuẫn như vậy có thật sự là xấu hay không?

Có thể thấy rằng mâu thuẫn giữa các anh chị em không những bình thường mà còn hoàn toàn lành mạnh, chỉ trừ khi trẻ gây ra những hậu quả nghiêm trọng cả về thể chất lẫn tinh thần.

Nhà tâm lý Deborah Vandell và Mark Bailey cho rằng, mâu thuẫn của trẻ là một phần của cuộc sống. Trong khi mâu thuẫn có thể chấm dứt hoặc ảnh hưởng đến tình bạn thì sự cãi cọ giữa các anh chị em thường khá an toàn: trẻ không thể chấm dứt quan hệ với anh hay chị mình chỉ vì cãi cọ như có thể làm với bạn.

Mâu thuẫn thường tạo cho trẻ cơ hội học hỏi và tìm hiểu những ước muốn, nhu cầu và suy nghĩ của nhau. Chúng có thể học cách phản đối, bày tỏ sự bất đồng hay thoả hiệp. Nói cách khác, những mâu thuẫn như vậy rèn luyện cho trẻ cách giải quyết vấn đề.

Chúng ta hãy lấy một ví dụ về cậu bé Brad mười tuổi đã buộc tội em gái Debbie tám tuổi chơi ăn gian khi cô bé chơi điện tử thắng anh. Nhân lúc này, mẹ Brad hỏi hai anh em:

"Các con cảm thấy như thế nào?"

"Em con sẽ cảm thấy thế nào khi con buộc tội em chơi ăn gian?"

"Em lúc nào cũng thắng con à?"

"Con sẽ nói gì để Debbie không buồn và giận nữa?"

Chính nhờ những câu hỏi này mà Brad nhận ra rằng cậu bé cũng đã có một vài lần thắng em và nếu cứ tiếp tục buộc tội em chơi ăn gian thì lần sau em sẽ không chơi với Brad nữa. Cậu bé đã biết quan tâm đến suy nghĩ, tâm trạng của mình và của cả em gái.

Một câu chuyện khác của Devon. Dường như cậu bé luôn muốn tránh cô em gái Kim bởi vì bé lúc nào cũng "quấy" anh mình mỗi khi Devon chơi đùa với bạn bè, làm bài tập về nhà hay sưu tập tem.

Bố mẹ càng giải thích là do Kim quý Devon nên mới muốn chơi cùng anh thì Devon càng thấy bực mình. Một ngày, khi Kim đề nghị Devon cùng đi với mình đến khu mua sắm, cậu bé đã hét lên: “Mẹ, hãy nói nó tránh xa con ra. Con muốn ở riêng với các bạn của mình. Nó chỉ là một đứa con nít và lại là con gái nữa. Kiểu gì các bạn con cũng sẽ nghĩ con là một thằng khờ nếu suốt ngày để nó bám theo!"

Thông cảm với con gái, mẹ Kim nói chuyện với hai anh em để tìm ra cách giải quyết vấn đề.

MẸ: Kim, con thích đi đến khu mua sắm với anh hay con chỉ muốn anh chơi với con thôi?

KIM: Con muốn anh ấy chơi với con.

MẸ: Devon, con nghĩ em cảm thấy thế nào khi con đối xử với em như thế?

DEVON: Chắc là buồn ạ.

MẸ: Kim, con có biết trò gì để hai anh em cùng chơi được không?

KIM: Anh Devon, tối nay chúng ta chơi đóng giả làm cao bồi nhé? Chỉ một lúc thôi ạ?

DEVON: Ừ, được rồi. Nhưng chỉ một lúc thôi đấy.

Để trẻ tự giải quyết những va chạm hàng ngày trong gia đình sẽ giúp chúng rèn luyện các kỹ năng cần thiết để xử lý mâu thuẫn ở trường, với hàng xóm hay bất cứ nơi nào khác.

Devon đã hiểu làm thế nào để hoà hợp nhu cầu của mình với nhu cầu của em gái. Ngược lại Kim cũng biết cách hoà hợp với anh trai mình − giống như gieo những hạt giống thương yêu để vun trồng sự nhường nhịn và thông cảm cho nhau. Và nếu Kim không được chơi

cùng với các bạn của anh thì cô bé cũng sẽ im lặng mà không tức giận.

Để trẻ tự giải quyết những va chạm hàng ngày trong gia đình sẽ giúp chúng rèn luyện các kỹ năng cần thiết để xử lý mâu thuẫn ở trường, với hàng xóm hay bất cứ nơi nào khác.

15. Bạn bè

"Mẹ ơi, không ai chơi với con"

Bé Billy bốn tuổi ngồi chầu rìa trong khi các bạn khác xúm vào chơi điện tử. Bé Regina sáu tuổi lủi thủi một mình vào giờ ra chơi còn các bạn khác tụm năm tụm bảy với nhau. Đi học về, bé Annette bảy tuổi mếu máo: "Bạn Jennifer không chơi với con nữa!"

Con bạn có mong muốn được tham gia vào nhóm không? Bé có thật sự muốn chơi trong một hội hay không?

Nghiên cứu tình bạn thời niên thiếu, Wyndol Furman và Philip Robbins cùng các đồng nghiệp khác cho chúng tôi biết chuyện trẻ có bao nhiêu bạn không quan trọng, thậm chí chỉ cần một đến hai người bạn tốt thì trẻ cũng cảm thấy hài lòng với bản thân và với những người khác rồi. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải xây dựng được một tình bạn như thế nào. Những đứa trẻ bị hắt hủi hay xa lánh sẽ cảm thấy chán nản, tức giận và buồn phiền.

Một vài đứa trẻ trải qua cảm giác bị từ chối khi chúng xin chơi điện tử với nhóm bạn hay mời bạn nào đó đến nhà. Một vài đứa khác vốn dĩ hay xấu hổ và không biết cách làm quen với mọi người. Số khác không biết bày tỏ thế nào để các bạn biết mình thật sự muốn tham gia vào nhóm. Chúng dường như sống tách biệt với mọi người, thậm chí là bị cô lập mà không nhận ra điều đó.

Bé Grace năm tuổi chạy đến bên hố cát nơi một đám trẻ đang đùa nghịch và gọi to, giọng đầy phấn khích: "Cho tớ chơi với". Bọn trẻ vẫn mải mê xây lâu đài cát và không để ý đến sự có mặt của Grace. Cô giáo tốt bụng đã nói với đám học trò của mình để Grace chơi cùng. Bọn trẻ đồng ý nhưng cũng không hề để ý đến cô bé.

Ngày tiếp theo, khi thấy các bạn gái đang chơi trong lớp, Grace không biết tham gia bằng cách nào. Hôm qua là nhờ có cô giáo giúp nên bé mới được tham gia với các bạn. Vì vậy Grace lại ngồi yên

như cũ. Mẹ đã hỏi chuyện Grace để giúp bé được tham gia chơi cùng các bạn lần sau:

MẸ: Con nói gì khi con nhìn thấy các bạn gái đang chơi đùa với nhau?

GRACE: Con nói với các bạn là con có thể làm thư ký.

MẸ: Và các bạn ấy nói gì?

GRACE: Chúng tớ có rồi.

MẸ: Vậy con có thể làm gì để chơi cùng các bạn?

GRACE: Con nhìn các bạn chơi và quan sát xem các bạn có cần gì không?

MẸ: Ừ, tốt đấy con gái ạ.

Nhưng người mẹ cũng nên suy nghĩ thấu đáo về vấn đề này. Theo nhà nghiên cứu Kenneth Dodge và đồng nghiệp của ông, những đứa trẻ tham gia vào nhóm mà không biết hoạt động của nhóm như thế nào lại không đúng thời điểm thì thường bị từ chối. Mẹ của Grace đã giúp cô bé hiểu được tại sao cô bé không được chào đón.

Dưới đây là một câu chuyện khác. Mẹ Annette nói chuyện với con gái về việc Jennifer không chơi với cô bé. Đầu tiên cô đưa ra đề nghị: “Con hãy rủ bạn ấy đến nhà chơi điện tử với con”.

Ngày hôm sau, Annette về nhà và lại mếu máo: “Bạn Jennifer không chơi với con”.

"Thế thì con rủ bạn ấy đi xe đạp mới của con", mẹ nói.

Ngày tiếp theo, chuyện tương tự lại xảy ra. "Mẹ", Annette mếu máo: “Jennifer vẫn không muốn chơi với con”.

Cuối cùng, mẹ cô bé hỏi: “Con nghĩ mình có thể làm gì bây giờ?"

Ngày hôm sau, Annette đi học về, mặt rạng rỡ. "Mẹ ơi, bạn Jenifer chơi với con rồi ạ”.

"Con đã làm gì vậy?", mẹ hỏi.

"Con đã hỏi bạn ấy ạ”.

Với những đứa trẻ lớn tuổi hơn bạn có thể thử cách khác. Bé Donna chín tuổi rất sốt ruột chuyện kết bạn, nhưng càng cố gắng, cô bé càng không thành công. Mẹ Donna đưa ra một số sáng kiến thông dụng để giúp đỡ con gái nhưng có vẻ như tình hình vẫn không được cải thiện.

Một ngày, cô nghĩ ra một cách mới để giúp Donna. Cô nói với con gái: “Mẹ tin là con có thể tự kể một câu chuyện. Nội dung tóm tắt là có một cô bạn gái sang nhà hàng xóm chơi mặc dù không quen ai. Lúc đầu, bạn ấy cảm thấy rất lạc lõng. Nhưng sau một vài tuần, bạn ấy đã quen được rất nhiều bạn. Điều kỳ diệu gì đã xảy ra?"

Donna rất thích thú với sáng kiến của mẹ. Chưa ai yêu cầu cô bé nghĩ ra một câu chuyện như thế! Và dưới đây là câu chuyện của bé:

"Penny muốn kết bạn nhưng không biết bằng cách nào. Một ngày, cô bé biết Alice, bạn của mình rất yêu ngựa và Penny cũng vậy. Cô bé hỏi Alice liệu có muốn đi cưỡi ngựa cùng hay không và Alice đồng ý. Nhưng đúng vào ngày hẹn thì Alice bị ốm nên phải ở nhà. Penny đến thăm và ghi cả bài tập về nhà cho Alice để cô bé theo kịp bài giảng trên lớp. Alice nghĩ Penny thật tốt bụng và bắt đầu quý mến cô bé. Họ trở thành đôi bạn thân của nhau. Alice giới thiệu cô bé với các bạn khác. Vậy là, chỉ trong một thời gian ngắn, Penny có thêm rất nhiều bạn mới”.

Donna nhoẻn cười khi kết thúc câu chuyện. Cô bé không những thích được thử sức sáng tạo mà còn nhận ra một điều là tưởng tượng người khác kết bạn như thế nào còn dễ dàng hơn việc đặt mình làm nhân vật chính.

Donna nghĩ thêm một vài câu chuyện tương tự. Dần dần cô bé bắt đầu để ý đến sở thích của người khác. Khi biết một người bạn có cùng sở thích trượt tuyết với mình, Donna đã rủ bạn đi trượt tuyết vào cuối tuần. Và hai cô bé đã trở thành bạn của nhau.

Nếu chúng ta hỏi thay vì trả lời sẵn cho trẻ, chúng sẽ tự nghĩ ra được những cách rất riêng để giải quyết vấn đề.

Giúp trẻ hiểu rõ sở thích của người khác

Roger và Harris, cả hai đều bốn tuổi, đang chơi lái xe với nhau. Roger đề nghị bạn đổi chiếc xe cứu hỏa lấy chiếc xe hơi điều khiển từ xa của mình một lúc. Nhưng Harris không đồng ý. Roger vẫn nằn nì và tiếp tục bị từ chối. Cậu bé thật sự rất buồn. Chiếc xe hơi là món đồ chơi mà bé rất thích vậy mà Harris lại không muốn. Thất vọng, cậu bé tấm tức khóc.

Nếu bước vào phòng lúc ấy, bạn sẽ không hiểu chuyện gì đang xảy ra, hay vì sao Roger lại buồn như thế. Chỉ đơn giản là Roger không hiểu rằng sở thích của mình không phải lúc nào cũng giống người khác. Bé cảm thấy buồn vì món đồ chơi yêu quý nhất của mình bị từ chối, và thất vọng vì quá tin rằng chiếc xe điều khiển từ xa của bé hoàn toàn có thể đổi lấy chiếc xe cứu hoả của Harries. Giờ thì bé không biết phải làm gì.

Dưới đây là một trò chơi bạn có thể chơi cùng trẻ từ bốn đến năm tuổi để giúp trẻ hiểu ra rằng những người khác nhau sẽ có những sở thích khác nhau. Điều quan trọng, trò chơi này giúp trẻ biết được sở thích của người khác.

Trò chơi có tên gọi "Bạn thích gì?". Mẹ Roger đã áp dụng trò chơi này với con trai và bé Harris.

MẸ: Chúng ta sẽ chơi một trò chơi có tên gọi là "Bạn thích gì?". Bắt đầu nhé. Roger, con có thích dâu tây không?

ROGER: Có ạ!

MẸ: Thế còn cháu, Harris?

HARRIS (cười): Không ạ!

MẸ: Vậy sở thích này là giống hay khác nhau?

ROGER VÀ HARRIS (đều đồng thanh): Khác nhau ạ!

ROGER: Bạn thích bánh pizza không?

HARRIS: Có!

ROGER: Bạn có thích kẹo không?

HARRIS: Tất nhiên!

ROGER (hào hứng): Vậy bạn có thích ăn rau bina không?

HARRIS (cười khúc khích): Tớ chẳng thích một tí nào.

Sau đó, mẹ Roger đề nghị Harris hỏi ngược lại. Bọn trẻ rất hứng thú với trò chơi này. Nhờ vậy, cô ngăn được chúng cãi nhau.

Khi bọn trẻ trả lời hầu hết các câu hỏi, mẹ nói: “Đôi khi con người có sở thích giống nhau, nhưng đôi khi lại có sở thích khác nhau. Những người khác nhau có sở thích khác nhau là hợp lý, đúng không?”

Lần sau, Harris vẫn không thích xe hơi điều khiển từ xa của Roger, cậu bé liền rủ Harris chơi trò chơi khác và hỏi: “Cậu có thích trò này không?”

Harris mỉm cười đồng ý. Bắt chước tiếng còi báo động, Roger điều khiển chiếc xe cứu hoả chạy khắp phòng. Cả hai đứa đều rất vui vẻ với lần hợp tác này. Roger hiểu ra rằng không chỉ bản thân bé mà các bạn khác cũng mong muốn đổi được món đồ chơi mà mình yêu thích.

Bạn cũng có thể cùng chơi với trẻ. Nếu chỉ có một bé, bạn hãy lấy một con búp bê và giả giọng búp bê để trò chuyện với bé. Hai mẹ

con hãy thoải mái nói về các chủ đề khác nhau như chương trình ti vi, phim ảnh, vật nuôi hoặc để tự con bạn nghĩ ra chủ đề trò chuyện.

"Con tôi luôn suy nghĩ tiêu cực"

Con gái mười tuổi của bạn tỏ ra rất buồn khi đi học về. Cô bé nói: "Hôm nay, bạn Lea không nói chuyện với con mẹ ạ. Con biết bạn ấy đang rất giận con và không muốn làm bạn với con nữa".

Cậu con trai tám tuổi thì nhảy lò cò lên xe sau buổi tập bóng chày và nói: " Thằng Graham cố tình va vào con. Thật quá đáng. Con sẽ không bao giờ nói chuyện với nó nữa".

Một vài đứa trẻ hình dung ra tình huống tồi tệ rất nhanh. Chúng thường vội vàng kết luận về hành động của người khác.

Dưới đây là ví dụ mà bố của Sandy và Molly đã áp dụng phương pháp giải quyết vấn đề để giúp hai cô con gái:

SANDY: Lea rất giận con. Bạn ấy là người bạn tốt nhất vậy mà không thèm nói chuyện với con cả ngày liền. Con rủ bạn ấy đi chơi nhưng thậm chí bạn ấy còn không trả lời.

BỐ: Bố biết con đang buồn nhưng hãy thử kể tiếp câu chuyện này nhé. Một cô bé tên là Sherry đã quên lời hứa với bạn của mình. Hai con thử nói xem vì sao bạn ấy hành động như vậy?

SANDY: Sherry không muốn chơi với bạn mình nữa ạ.

MOLLY: Bạn ấy bị ốm ạ.

SANDY: Bạn ấy buồn vì con chó cưng bị chết ạ.

MOLLY: Cô giáo phê bình bạn ấy ạ.

BỐ: Tốt lắm. Giờ thì Sandy hãy nói cho bố nghe lý do khác khiến bạn Lea không nói chuyện với con?

SANDY: Có thể bạn ấy thi bị điểm kém bố ạ.

Nhờ cuộc đối thoại như vậy mà Sandy hiểu ra rằng có rất nhiều lý do khiến Lea im lặng với cô bé − những lý do không phải từ phía Sandy.

Đối với trẻ lớn tuổi hơn thì vấn đề này càng trở nên quan trọng. Quan hệ bạn bè có ý nghĩa rất lớn đối với trẻ ở lứa tuổi thiếu niên và có rất nhiều điều có thể gây hiểu lầm. Ví dụ, bé Robbie mười một tuổi cho bạn mình là Todd mượn bóng rổ với điều kiện Todd phải trả vào tối ngày hôm sau. Nhưng Todd không giữ lời hứa. Khi cậu bé gọi điện, Robbie tỏ ra vô cùng tức giận: "Cậu hứa là sẽ đến nhưng lại biến mất dạng!", và nói thêm: "Tớ sẽ không bao giờ cho cậu mượn đồ nữa!"

Todd chờ Robbie bình tình trở lại rồi nói: “Nếu cậu chịu lắng nghe, tớ sẽ giải thích vì sao mình thất hứa. Mẹ tớ giao thêm bài tập về nhà và không cho phép đi đâu nếu chưa hoàn thành. Vì vậy, tớ gọi điện để nói ngày mai sẽ đem bóng trả cho cậu ở trường”.

Mặc dù vẫn bực mình vì Todd không gọi điện sớm hơn nhưng Robbie cũng hiểu được tình huống khó xử của bạn. Quan trọng hơn, Robbie nhận ra rằng Todd không hề cố ý như lúc đầu cậu tưởng.

Tiếp theo là một ví dụ nữa cho thấy những thay đổi trong suy nghĩ của trẻ khi nhìn nhận một sự việc. Jamie chín tuổi rất rầu rĩ khi "cắt đứt" quan hệ với người bạn thân nhất của mình là Alison. Khi mẹ Jamie hỏi, cô bé nói rằng: “Alison hứa sẽ đi xem phim với con vào thứ bảy nhưng sau đó bạn ấy hoãn lại vì mẹ bạn ấy bị ốm. Con bảo bạn ấy nói dối và chúng con cãi nhau. Giờ thì bạn ấy sẽ không nói chuyện với con nữa mẹ ạ”.

Mẹ Jamie hỏi tiếp: “Con nghĩ Alison sẽ cảm thấy như thế nào khi con bảo bạn ấy nói dối?"

Jamie im lặng suy nghĩ. Rõ ràng cô bé không nghĩ đến điều này trước đó. Bé nói: "Con đoán là bạn ấy rất giận ạ".

"Con sẽ làm gì hoặc nói gì để Alison không giận nữa và hai con lại làm bạn tốt của nhau?", mẹ cô bé hỏi.

Jamie suy nghĩ trong giây lát rồi nói: “Con sẽ xin lỗi bạn ấy ạ”.

Sử dụng cụm từ "còn gì khác không?", mẹ Jamie hỏi tiếp: “Con có thể làm hay nói gì khác nữa?"

"Con sẽ hỏi thăm sức khỏe của mẹ bạn ấy và sẽ lại rủ bạn ấy đi xem phim khi mẹ bạn ấy đã khỏe ạ”.

Bằng cách đề nghị trẻ đưa ra những lời giải thích khác nhau hay xem xét lại cũng như không đưa ra những kết luận vội vàng cho từng vấn đề, trẻ sẽ học được cách nhìn nhận vấn đề ở nhiều khía cách khác nhau.

"Con tôi có tính khoe khoang"

Con bạn có cần thiết phải phóng đại những việc bé đã làm với các bạn không? Bé có hay chế giễu các bạn của mình không? Bé có thích khoe khoang hay phô trương những điểm mạnh của mình với cả lớp hay không?

Trong một lần tham gia trại hè, bé Raymond mười tuổi chế giễu các bạn nữ chơi khi họ chơi bóng rổ. Cậu bé luôn chê cười mỗi lần các bạn nữ cố gắng ghi điểm bằng giọng đầy khiêu khích: “Tớ nhắm mắt cũng ném trúng quả ấy”.

Bé Kate tám tuổi nói với bạn bè rằng cô bé đã giành được huy chương thể dục tại phòng tập mà cô bé vẫn tham gia vào các ngày thứ bảy. Mẹ Kate cố gắng nói với bé rằng nói khoác như vậy chỉ khiến các bạn bực mình mà thôi. Nhưng Kate lại cho rằng bạn bè sẽ yêu quý bé hơn.

Bé Nora mười một tuổi cũng khoe với cả lớp về thành tích đạt được toàn điểm A học kỳ trước.

Có rất nhiều cách để dạy dỗ những đứa trẻ hay nói khoác. Mẹ Raymond nói với con: “Con hãy sáng tác một câu chuyện về Michael, một cậu bé rất hay khoác lác. Mẹ sẽ giúp con nhưng trước hết con thử nghĩ xem Michael bốc phét chuyện gì”.

"Bạn ấy nói rằng, ở trường, bạn ấy chạy nhanh nhất" Raymond nói.

Mẹ cậu bé hỏi tiếp: "Vậy lý do khiến Michael muốn khoe khoang là gì?"

"Có thể bạn ấy muốn nổi tiếng ạ", Raymond trả lời.

"Còn lý do khác nào khác không?"

"Michael nghĩ là các bạn khác sẽ muốn kết bạn với bạn ấy. Như vậy, bạn ấy sẽ cảm thấy vui hơn ạ”.

"Con nghĩ các bạn khác cảm thấy thế nào khi biết Michael nói khoác?", mẹ cậu bé tiếp tục.

"Chắc là bực mình lắm mẹ ạ", Raymond trả lời.

"Và con nghĩ Michael sẽ cảm thấy thế nào nếu bị phát hiện?"

"Bạn ấy sẽ buồn ạ", Raymond nói.

"Bạn bè sẽ nghĩ gì nếu lớp tổ chức một cuộc thi chạy và Michael bị thua?"

Raymond đáp: "Các bạn ấy sẽ biết Michael là một kẻ khoác lác ạ"

"Theo con có cách nào khác vừa giúp Michael kết bạn vừa cảm thấy thoải mái không?"

Raymond suy nghĩ một lúc rồi nói: "Con nghĩ bạn ấy không nên khoe là mình chạy nhanh nhất nữa”.

Lúc này, mẹ Raymond mới nhắc lại chuyện cậu bé nói khoác về khả năng chơi bóng rổ của mình như thế nào. Cậu bé hiểu ra vấn đề và trả lời mẹ: “Con không muốn giống bạn ấy mẹ ạ”.

Lý do khiến những đứa trẻ như Raymond liên hệ nhanh đến bản thân mình là vì một câu chuyện tưởng tượng giúp trẻ nhìn thẳng vào vấn đề mà không phải lo sợ điều gì. Nói về một nhân vật không có

thật giúp Raymond không cảm thấy bị áp lực - cậu bé không sợ bị bạn bè tẩy chay hay coi mình chỉ là một kẻ khoe khoang. Chính vì không bị căng thẳng mà Raymond bộc lộ suy nghĩ thẳng thắn và nghiêm túc.

Mẹ Kate hỏi con phản ứng của các bạn khi bé khoe mình giành được huy chương thể dục. Kate đáp: "Bạn thân nhất của con không buồn quan tâm mẹ ạ"

"Vậy con nghĩ sao?", mẹ hỏi.

Kate trả lời: "Con rất ngạc nhiên. Con nghĩ là bạn ấy sẽ rất chú ý cơ đấy”.

Còn mẹ Nora thì hỏi: "Các bạn sẽ nghĩ gì nếu con bị điểm B lần thi tới?". Rõ ràng trước đó cô bé chưa từng suy nghĩ về điều này.

Hãnh diện về thành tích của mình là một chuyện, nhưng nếu cường điệu hay khoe khoang với người khác lại là chuyện khác. Và trẻ con hoàn toàn hiểu được sự khác biệt đó.

Sở thích có thể giúp trẻ kết bạn

Từ "sở thích" nghe có vẻ lỗi thời nhưng thực tế không phải thế. Thực tế, những đứa trẻ biết tạo cho mình những sở thích riêng, những đứa trẻ say mê tìm hiểu những điều không trực tiếp liên quan đến trường lớp thường thu được nhiều điều bổ ích bất ngờ.

Jay mười hai tuổi nói với tôi về sở thích đặc biệt đã giúp cậu bé có thêm những người bạn mới như thế nào. Kể từ lúc tám tuổi, Jay thích nhảy, sáng tạo và biểu diễn những điệu nhảy của riêng mình ở lớp học nhạc Broadway mà cậu bé tham gia. Ở nhà, cậu bé mua những đĩa CD hoặc DVD và luyện tập trong phòng hàng giờ đồng hồ.

Sau khi Jay học nhảy, cậu bé chuẩn bị đồ diễn, trang trí sân khấu và biểu diễn cho gia đình xem. Trong rất nhiều năm, ngôi nhà như một sân khấu luôn khiến Jay cảm thấy thật thoải mái khi biểu diễn.

Nhưng cách đây hai năm, trong một lần họp phụ huynh, mẹ Jay đã gặp cô Loretta cũng có con trai rất thích nhảy.

Hai bà mẹ khuyến khích bọn trẻ gặp nhau để chia sẻ sở thích. Jay mời Byron, người bạn mới đến nhà và chẳng mấy chốc Byron đề nghị Jay tham gia biểu diễn chuyên nghiệp cùng mình.

Thời gian Byron tập hợp những người bạn của mình cho buổi biểu diễn không lâu lắm và nhóm thật sự bắt đầu phát triển. Mất khoảng bốn tháng tập luyện, các cậu bé biểu diễn tại một nhà hát gần nhà với giá vé hai đô la. Với số tiền kiếm được, nhóm mua rất nhiều đĩa DVD để học nhiều điệu nhảy mới. Ngoài ra, nhóm còn sắm sửa trang phục biểu diễn và dành ra một ít tiền để tiếp thị, như làm áp phích quảng cáo về các buổi biểu diễn sắp tới của nhóm.

Nhờ say mê bộ môn nhảy, Jay không chỉ có những phút giây thư giãn thật sự mà còn được hưởng rất nhiều lợi ích khác. Cậu bé từng xấu hổ khi bày tỏ sở thích khác thường của mình với các bạn cùng lứa. Nhưng sau khi gặp Byron, Jay không còn cảm thấy ngại khi mời các bạn đến nhà mình. Cậu bé cũng học được những kỹ năng kinh doanh như lập ngân sách như thế nào hay biết cách bộc lộ những điểm mạnh của bản thân. Quan trọng hơn cả, giờ Jay hoàn toàn tự tin khi mời các bạn tới xem những cuộc biểu diễn của mình. Thật ngạc nhiên là các bạn không chỉ rất thích xem mà còn muốn tham gia vào nhóm.

Đến bây giờ nhóm nhảy của Jay đông thành viên đến nỗi bọn trẻ phải thay phiên nhau biểu diễn, phụ trách trang phục biểu diễn và tổ chức các công tác hậu trường. Mọi người đều bắt nhịp rất tốt.

Còn Lee mười hai tuổi cũng nhận ra rằng nhờ sở thích mà cô bé đã làm quen được với nhiều bạn. Cô bé thích thiết kế đồ trang sức như vòng tay hay vòng cổ từ những hạt màu.

Đầu tiên, cô bé làm vòng cho bà nội, mẹ và em gái. Khi Lee đủ tự tin, cô bé quyết định làm một chiếc vòng tay tặng Nina, cô bạn mới quen ở trường mà Lee rất quý. Mặc dù không thích màu tím nhưng Lee biết Nina rất kết gam màu này. Vì vậy, cô bé đã làm một chiếc

vòng tay bằng những hạt màu tím và trắng. Khi Lee đưa nó cho Nina, câu đầu tiên Nina nói là: "Tớ rất thích màu này!" Sở thích của Lee không chỉ giúp cô bé trong việc làm quen với các bạn mà chính nhờ chịu khó quan sát màu sắc trên trang phục của Nina mà Lee còn biết được sở thích của người khác − cô bé đã chọn những hạt màu phù hợp với sở thích của bạn. Tìm hiểu sở thích cũng như quan tâm đến cảm xúc của người khác là một kỹ năng rất quan trọng. Khi tôi hỏi cảm giác của Lee khi làm chiếc vòng đó, cô bé tự hào trả lời: “Chiếc vòng mang lại cho chúng cháu một cảm giác đặc biệt, bởi vì thay vì bỏ tiền ra mua, cháu đã tự tay làm cho bạn ấy. Nina rất thích nó và rất vui”.

Bạn không nên kỳ vọng con mình cũng phải có tài và kỹ năng đặc biệt như Jay và Lee. Vấn đề không nằm ở chỗ con bạn làm được gì. Nếu bé nhận ra điều gì quan trọng với mình, bé sẽ tự nỗ lực khám phá lợi ích cũng như niềm vui thật sự mà ngay cả trí tưởng tượng cũng không thể nào hình dung hết. Theo đuổi một sở thích không chỉ đem lại cho trẻ cảm giác vui vẻ, thoải mái mà còn nhiều lợi ích khác.

PHẦN 4. Hình thành các kỹ năng sống

Liệu trẻ có bị phân tán học hành khi rơi vào trạng thái ức chế vì không giải quyết được vấn đề? Liệu trẻ có bị rơi vào tâm trạng chán nản, thất vọng và trong một số trường hợp dẫn đến những hành động xốc nổi vì gặp rắc rối ở trường hay do thua kém bạn bè? Liệu sự sáng tạo và khả năng "suy luận đột phá" có giúp trẻ đạt được thành công hơn về phương diện tâm hồn, giao thiệp và trí tuệ không?

Sự phát triển của con bạn ở trường cũng như trong cuộc sống phụ thuộc vào nhiều yếu tố có quan hệ mắt xích với nhau như kinh nghiệm thực tế, hành vi ứng xử trong nhà và ở trường cũng như nỗ lực vươn tới thành công và khả năng thực tế.

Từ Phần 1 đến Phần 3, tôi đã đề cập đến những tác động tiêu cực ảnh hưởng tới thành công sau này của trẻ khởi đầu từ nguyên nhân thất bại trong việc giải quyết vấn đề thường ngày.

Ở Phần 4, tôi sẽ chỉ cho các bạn thấy kỹ năng giải quyết vấn đề ảnh hưởng như thế nào đến thành công sau này của trẻ - và mối liên hệ mật thiết giữa hai yếu tố này. Tôi cũng sẽ giới thiệu một vài phương pháp sáng tạo và độc đáo nhằm phát triển kỹ năng sống giúp con bạn hoà nhập với trường lớp.

Biết lắng nghe là một trong những kỹ năng sống quan trọng. Bạn có bao giờ bất chợt nhận ra mình lơ đễnh khi đang trò chuyện với mọi người không? Hoặc trả lời một câu hỏi mà thực chất bạn không hề nghe rõ? Hoặc chỉ trả lời một phần và lờ đi các phần khác? Những tình huống như vậy có lẽ xảy ra với tất cả chúng ta. Nhưng lắng nghe người khác là một kỹ năng quan trọng cần được phát triển. Mở đầu Phần 4 này, tôi sẽ chỉ cho các bạn thấy làm thế nào để con bạn biết lắng nghe hơn và đồng thời hoàn thiện kỹ năng nghe của chính

bạn − bằng những phương pháp giúp tình cảm giữa bạn và con gắn bó hơn.

Theo đánh giá của các nhà nghiên cứu Alexander, Doris Entwisle và Susan Dauber của trường Đại học Johns Hopkins, lắng nghe là một trong những kỹ năng quan trọng giúp trẻ đạt được thành công ngay từ khi bắt đầu đi học. Những kỹ năng khác là học cách dùng thời gian hợp lý, tạo cho mình một sở thích và tham gia tích cực vào việc học văn hoá. Thực tế, theo như nghiên cứu khác của Entwise và Alexander, các kỹ năng sống và thói quen làm việc mà trẻ học được từ khi đi nhà trẻ là một trong số những dự đoán có cơ sở nhất về kết quả học tập cũng như động lực phấn đấu trong suốt những năm học đầu tiên.

Có trách nhiệm cũng là một kỹ năng sống quan trọng góp phần vào sự thành công của trẻ ở trường cũng như trong cuộc sống. Trước hết, trẻ học kỹ năng này ở nhà khi chăm lo những nhu cầu hàng ngày của mình. Khi trẻ lớn hơn, kỹ năng này phát triển thêm bằng nhiều cách, chẳng hạn bạn có thể yêu cầu trẻ làm những việc nhà vừa sức. Nhưng bạn sẽ nói gì khi trẻ muốn lảng tránh nhiệm vụ? Liệu bạn có thể khiến chúng hứng thú hơn với những bài học về trách nhiệm không? Liệu bạn có thể giúp trẻ có thái độ tích cực với công việc thay vì trốn tránh nó không?

Bạn cũng có thể cho trẻ một khoản tiền tiêu vặt hàng tháng. Hay bạn cho rằng chúng phải tự kiếm lấy, hay coi đó như là phần thưởng mỗi khi trẻ làm việc tốt? Đây thật sự là một vấn đề phức tạp và trước khi đưa ra quyết định, bạn cần xem xét cả hai mặt mạnh yếu của từng giải pháp để cân nhắc phương án tốt nhất với con bạn.

Tất cả những gì trẻ cần phải học là biết cách sắp xếp và có trách nhiệm hơn với việc học tập. Liệu trẻ có hứng thú làm bài tập về nhà hay không? Các ông bố đóng vai trò quan trọng như thế nào trong việc dạy dỗ trẻ?

Tôi cũng sẽ đề cập đến tầm quan trọng của trí tưởng tượng và sự sáng tạo. Mặc dù chúng ta thường cho rằng những phẩm chất này chỉ quan trọng đối với những người làm việc trong các lĩnh vực nghệ

thuật như âm nhạc, mỹ thuật hay viết lách nhưng thực chất chúng có liên quan đến mọi lĩnh vực. Arthur Cropley, trong cuốn Sách giáo khoa về sáng tạo (Encyclopedia of Creative) đã viết: "Sáng tạo là rất cần thiết đối với những lĩnh vực đòi hỏi nhiều sự bay bổng, thể nghiệm đặc biệt như nghệ thuật, văn chương và âm nhạc nhưng cũng rất quan trọng đối với các ngành nghề khác như khoa học, kỹ thuật, thương mại, hành chính...".

Ở mức độ cá nhân, Cropley nói thêm: "Sự linh động, cởi mở, khả năng thích nghi tốt với những điều mới mẻ hay tìm ra những cách làm mới, quan tâm đến vấn đề mang tính thời sự hay can đảm đối mặt với khó khăn... sẽ giúp trẻ vượt qua được những thử thách trong cuộc sống, đặc biệt đối với những công việc có tính chất hay thay đổi, không ổn định đòi hỏi khả năng thích nghi cao và sự đam mê. Dĩ nhiên, những phẩm chất đó và một trí tuệ minh mẫn phải song hành với nhau".

Tôi hoàn toàn đồng ý với nhận định đó. Theo suy nghĩ cá nhân, những suy nghĩ bột phát và nhanh nhạy có thể làm giảm bớt căng thẳng và lo lắng khi phải đưa ra câu trả lời đúng. Rõ ràng, câu trả lời "đúng" là một phần không thể thiếu đối với một vài bài học nhất định. Ví dụ, hai cộng hai luôn luôn bằng bốn, và Harrsburg là thủ phủ của bang Pennsylvania. Nhưng thậm chí đến cả toán học và địa lý cũng không phải chỉ có đúng và sai. Thực tế, học vẹt có nhiều hạn chế. Những đứa trẻ chỉ nhớ một cách thụ động mà không biết áp dụng những gì đã học vào các tình huống thực tế, điều này dẫn đến kết quả là có thể bọn trẻ sẽ không xoay xở được trước những tình huống bất ngờ. Trong phần này, bạn sẽ học nhiều phương pháp mang tính sáng tạo và thú vị giúp trẻ làm quen với các con số, tên thủ phủ của các tiểu bang và nuôi dưỡng tình yêu đọc sách của trẻ về những cách giải quyết vấn đề. Thậm chí con bạn có thể mong muốn viết những câu chuyện của riêng chúng và sử dụng mọi kỹ năng đã học để trở thành một đứa trẻ thông minh.

16. Lắng nghe

Nghe giảng

Lenore cúp máy điện thoại xuống và nổi giận với con gái Tara. Cô giáo chủ nhiệm lớp hai của bé vừa gọi đến nhà và nói rằng tuần này Tara bị điểm kém cả ba bài kiểm tra là − toán, chính tả và khoa học, trong đó khoa học là môn mà cô bé yêu thích nhất.

Giọng cô giáo khá buồn: "Tara là một bé gái thông minh", cô nói, "Đáng lẽ cháu làm bài tốt hơn rất nhiều. Ở lớp, tôi để ý thấy cháu hay nói chuyện riêng với bạn khi tôi đang giảng bài và vẽ nguệch ngoạc vào vở. Tara cũng thường xuyên không làm bài tập về nhà đầy đủ và trình bày rất cẩu thả. Dù vậy, tôi vẫn không nghĩ là cháu có vấn đề về thính giác hay thị giác cũng như khả năng tiếp thu. Tôi rất mong muốn cháu sẽ sớm ổn định”.

Kết thúc cuộc trò chuyện, Lenore đi vào phòng con gái. "Cô giáo con vừa phàn nàn với mẹ rằng ở lớp con không hề tập trung học tập, hay nói chuyện riêng và vẽ bậy ra vở trong khi cô giáo đang giảng bài" Lenore nghiêm khắc, "Con sẽ phải học hành nghiêm chỉnh lại. Cuối tuần này không đi chơi đâu hết. Con phải hoàn thành hết bài tập về nhà và mẹ sẽ kiểm tra. Nếu chưa tốt, con sẽ phải làm lại”.

"Con chẳng có bài tập nào hết!", Tara hét lên.

"Đừng có cãi lại mẹ!", Lenore nổi cáu, "Một là làm theo những gì mẹ nói, hai là con sẽ không đi đâu hết suốt cả tháng!"

Tara quay đi. Cô bé hiểu, cuộc đối thoại đã chấm dứt.

Đây không phải là thái độ mà Lenore mong muốn. Chúng ta hãy quay trở lại cuộc đối thoại. Lần này, cách nói chuyện đã thay đổi. Lenore gõ cửa phòng con gái và nói: “Tara, cô giáo của con nói với mẹ là con bị điểm kém, thậm chí cả những môn con thích. Vậy là thế nào, Tara?"

Lúc đầu, Tara không muốn nói về điều này, do vậy cô bé trả lời: “Con không biết ạ”.

Lenore vẫn giữ bình tĩnh, "Mẹ tin là nếu con thật sự thấy khó, con sẽ nhớ lời cô giáo giảng hơn”.

Vì Tara không cảm thấy bị ép buộc hay mắng mỏ nên cô bé quyết định trả lời thành thật: "Con thích nói chuyện với bạn bè, mẹ ạ", cô bé lí nhí.

"Tara", mẹ cô bé hỏi, "Con biết nghĩa của từ tự hào là gì không?"

"Có ạ, giống như khi con làm được việc tốt, như vẽ một con ngựa chẳng hạn”.

"Và con có biết nghĩa của từ thất vọng không?"

"Đó là khi con vẽ con ngựa không đẹp và bức tranh trông thật xấu”.

"Giờ hãy nói cho mẹ nghe cảm giác của con khi thi trượt nào”.

Tara nhìn ra mối liên hệ ngay lập tức. Cô bé mỉm cười đáp: “Thất vọng mẹ ạ”.

"Vậy con cảm thấy thế nào khi thi đỗ?"

"Con thấy tự hào mẹ ạ", Tara thốt lên.

Sau đó, Lenore hỏi con gái làm thế nào để thi đỗ.

"Con sẽ không nói chuyện riêng, không vẽ bậy vào vở và lắng nghe cô giáo giảng bài ạ", Tara nói.

Giờ thì đến lượt mẹ Lenore mỉm cười: "Con nghĩ cô giáo sẽ cảm thấy thế nào khi con thay đổi?"

"Cô giáo sẽ tự hào mẹ ạ", Tara trả lời.

Ngày hôm sau, Tara đi học về, gương mặt tươi cười rạng rỡ: "Con đã nói với cô giáo là con sẽ làm cô tự hào về con. Cô giáo sẽ không thất vọng vì con nữa”.

Nhưng không chỉ cô giáo của Tara mà mẹ cô bé cũng rất tự hào về con gái.

"Học cách lắng nghe"

Bạn có cảm thấy con bạn thường xuyên không nghe lời bạn không? Bạn có nhận thấy những cuộc trò chuyện với con thường mở đầu rất thoải mái, bình tĩnh và nhẹ nhàng nhưng luôn kết thúc bằng cãi cọ hay không? Bạn có cảm thấy mệt mỏi vì sự bướng bỉnh của chúng?

Dưới đây là một phương pháp mới nhất giúp cải thiện tình hình. Chúng ta hãy xem mẹ bé Tamara giới thiệu một trò chơi mới với con gái và bạn của cô bé, Carla, như thế nào. Cả hai bé đều mười một tuổi.

MẸ: Nào, mẹ có một câu chuyện ngắn nhưng có một vài chi tiết khá buồn cười. Hai con hãy đọc to lên và tìm ra là chỗ nào nhé.

TAMARA: Ngón chân tớ đỏ tấy.

CARLA: Mẹ cho tớ hai con rùa xinh.

TAMARA: Chân tớ tấy đỏ vì đi trong tuyết.

CARLA: Chúng bò đáng yêu quá.

TAMARA: Chân tớ mẩn ngứa.

CARLA: Một con rất rất to.

TAMARA: Bạn có thuốc không?

CARLA: Nó màu xanh và nhớt nhớt.

TAMARA: Eo ôi, tớ ghét thuốc ấy. Tớ sẽ ngâm chân vậy.

CARLA: Tớ sẽ lấy nước ấm để bạn ngâm chân.

TAMARA: Ừ, cảm ơn Carla.

Cả hai cô bé cười rộ lên. Câu chuyện thật buồn cười như nhận xét của Tamara: “Chuyện chả ăn nhập gì mẹ ạ”.

Sau đó, mẹ yêu cầu bọn trẻ đọc lại câu chuyện một lần nữa. Lần này cô đề nghị chúng tập trung nghe những gì bạn mình nói và nếu nghe thấy thì ra hiệu bằng cách vỗ nhẹ vào đầu gối.

Sau khi kết thúc, mẹ nêu câu hỏi với hai đứa: Carla làm thế nào để bạn Tamara hiểu rằng con đang rất chú ý nghe bạn ấy nói? Ví dụ khi Tamara nói "Ngón chân tớ đỏ tấy", con làm gì để bạn ấy biết là con có lắng nghe ?"

Hai đứa trẻ nhất trí với ý tưởng "Carla có thể hỏi: "Tại sao chân bạn bị đỏ?". Sau đó, Tamara và Carla đọc lại câu chuyện lần nữa, cho thêm lời nhận xét và câu hỏi để chứng tỏ cả hai đang rất chăm chú vào câu chuyện.

Bọn trẻ làm quen với trò chơi mới rất nhanh, và câu chuyện của chúng thật thú vị. Dưới đây là một ví dụ:

TAMARA: Thật đáng tiếc cho bố mẹ của Keith

CARLA: Trời nóng thế.

TAMARA: Họ đã ly dị.

CARLA: Tớ ước gì có một cái cây gần đây.

TAMARA: Bây giờ bạn ấy phải sống với mẹ.

CARLA: Tại sao cậu ấy phải sống với mẹ?

TAMARA: Bởi vì mẹ cậu ấy dành quyền nuôi bạn ấy.

CARLA: Này, ông bán kem kìa.

Mẹ rất ngạc nhiên vì bọn trẻ đã sáng tạo một câu chuyện rất buồn cười về một chủ đề rất nghiêm túc. Cô tranh thủ hỏi Tamara cảm thấy thế nào nếu Carla thật sự trả lời bé theo cách ấy. "Con sẽ nghĩ là Carla không quan tâm đến ai khác ngoài chính bản thân mình", câu trả lời của Tamara đủ cho thấy cô bé đã hiểu lắng nghe người khác quan trọng như thế nào.

Nếu bạn áp dụng những câu chuyện theo kiểu trò chơi trên, bạn có thể nhắc cho trẻ chú ý lắng nghe người khác chỉ đơn giản bằng một câu hỏi: “Con sẽ trả lời mẹ như thế nào để mẹ biết con đang lắng nghe?"

Con bạn sẽ rất hứng thú với trò chơi này. Những câu chuyện như vậy sẽ giúp bé trở thành một người biết lắng nghe mà chính bản thân bé cũng không nhận ra sự thay đổi đó.

"Tôi có thật sự hiểu con mình?"

Bạn sẽ làm gì khi trẻ đánh bạn hay giật đồ chơi của bạn? Bạn có nản lòng và bực mình không khi đã nhắc con không được làm như vậy? Bạn có đánh con không?

Bé Adam bốn tuổi bẻ vụn điếu thuốc của bố rồi ném vào gạt tàn. Nếu chỉ là sơ suất, bố sẽ không nói gì. Đằng này Adam tiếp tục lặp lại khiến bố rất tức giận. Ông quát lên: “Cấm con không được làm thế nữa" và dọa phát cho thằng bé mấy cái vào mông.

Nhưng khi mẹ của Adam nhẹ nhàng hỏi cậu bé vì sao lại nghịch như vậy, Adam trả lời, vẻ ngượng ngùng: "Big Bird nói với con là nếu chúng ta yêu quý những người hút thuốc, hãy bảo họ ngừng hút vì nếu không họ sẽ chết. Con yêu bố và không muốn bố chết”.

Khi hiểu Adam làm vậy chỉ vì muốn bố không hút thuốc nữa, bố xúc động lắm. Ông nói: "Con trai, bố sẽ không bao giờ hút thuốc nữa”. Và ông đã giữ lời hứa. Câu chuyện này xảy ra cách đây hai mươi năm rồi.

Việc Big Bird nói gì không quan trọng. Vấn đề là cậu bé đã làm như thế nào. Thử tưởng tượng cậu bé buồn thế nào nếu bố không nghe lời mình.

Đôi lúc chúng ta không nghe theo con trẻ vì chúng ta giữ những nguyên tắc của riêng mình và dựa vào đó để cư xử với trẻ bất kể lý do. Ví dụ, rất nhiều cha mẹ muốn con cái mình học cách chia sẻ. Nếu họ nhìn thấy con mình lấy đồ chơi của bạn khác, họ có thể quá chú ý vào việc dạy cho trẻ hiểu giá trị của chia sẻ mà không nhận ra thật sự trẻ đang nghĩ gì.

Khi mẹ của bé Ruby bốn tuổi nhìn thấy con gái giật búp bê từ tay bạn khi cô bé đang xem, cô quát lên: “Tại sao con làm thế?"

Ruby cũng cáu kỉnh trả lời: “Bạn ấy lấy búp bê của con. Nó là của con”.

Mẹ không thật sự để ý đến phản ứng của trẻ, cô quá chú ý vào việc dạy Ruby nên chia sẻ với bạn mà không quan tâm con gái nói gì. "Chừng nào con chưa học được cách chia sẻ với người khác", cô nói, "sẽ không ai muốn chơi với con, con sẽ không có người bạn nào hết. Giờ thì trả lại những gì con đã lấy!"

Ruby miễn cưỡng làm theo. Nhưng thật sự cô bé đã nghĩ gì?

Dưới đây là những gì mẹ Ruby vận dụng sau khi cô học được cách nói chuyện như thế nào để giải quyết tốt vấn đề.

MẸ: Chuyện gì vậy Ruby? Hai đứa có chuyện gì nào?

RUBY: Bạn ấy lấy búp bê của con. Đó là búp bê của con.

MẸ: Tại sao con không muốn chơi với bạn?

RUBY: Vì bạn ấy nhất định không chịu trả cho con.

Giờ thì mẹ bé đã hiểu ra điều chị chưa từng biết trước đó − rằng theo suy nghĩ của Ruby, cô bé đã chia sẻ đồ chơi với bạn và bây giờ muốn đòi lại. Thay vì quan tâm đến điều mà chị từng cho đó mới là

vấn đề − sự ích kỷ − thì chị tập trung vào vấn đề mà Ruby quan tâm: không trả lại búp bê sau khi cô bé đã cho mượn. Lúc này tính chất sự việc đã khác, mẹ tiếp tục câu chuyện theo hướng này:

MẸ: Chuyện gì đã xảy ra khi con giật lại đồ chơi?

RUBY: Bạn ấy đá con.

MẸ: Theo con thì có cách nào khác để lấy lại búp bê mà bạn không đá mình hay không?

RUBY: Chúng con có thể cùng chơi ạ.

MẸ: Đó là một cách. Và nếu bạn ấy không đồng ý, con sẽ làm thế nào?

RUBY: Con sẽ cho bạn ấy mượn mấy con thú bông ạ.

MẸ: Ừ, suy nghĩ hay lắm. Con biết cách giải quyết vấn đề rồi đấy. Con cảm thấy thế nào khi xử lý tốt vấn đề?

RUBY: Con thấy tự hào mẹ ạ.

Chú ý là mẹ Ruby kết thúc cuộc nói chuyện bằng câu "suy nghĩ hay lắm", chứ không phải "ý tưởng hay đấy”. Nếu khen ý tưởng, chị có thể làm con hạn chế suy nghĩ khi gặp những tình huống tương tự. Ví dụ, lần khác, Ruby muốn có đồ chơi của bạn khác. Cô bé có thể nhớ lời mẹ nói "ý tưởng hay đấy" khi Ruby đề nghị đổi thú bông lấy đồ chơi của bạn. Nhưng biết đâu cô bạn lại không đồng ý? Ruby sẽ cảm thấy lúng túng không biết phải làm gì tiếp theo.

Vấn đề ở chỗ bạn muốn khuyến khích trẻ suy nghĩ sáng tạo khi phải đối mặt với những vấn đề khó khăn. Khi áp dụng phương pháp giải quyết vấn đề, nên nhớ không phải là bạn khen những điều con nghĩ mà khen sự cố gắng, nỗ lực suy nghĩ của trẻ.

Giải quyết bất đồng quan điểm như thế nào?

Mâu thuẫn được xem là bình thường và là điều không thể tránh khỏi. Mâu thuẫn xảy ra ở mọi gia đình. Nhưng có những mâu thuẫn thường xuyên xảy ra vì mọi người hiểu lầm nhau hoặc hiểu sai vấn đề. Dưới đây là một số ví dụ giúp bạn nhận ra một vài trường hợp tiêu biểu.

Bé Michelle tám tuổi thích mặc quần bó sát người. Trông không phù hợp tí nào. Khi mẹ yêu cầu cô bé thay bộ quần áo khác, Michelle cáu kỉnh đáp lại: "Con biết mình đang làm gì! Mẹ nghĩ là con không biết trông con thế nào à? Cứ mặc kệ con!" Mẹ Michelle rất buồn bởi vì cô muốn nhìn con gái mình xinh đẹp và có con mắt thẩm mỹ. Cô lo ngại các bạn khác sẽ chê cười Michelle ăn mặc lập dị.

Michelle phân bua với tôi: "Mẹ muốn cháu mặc những chiếc quần rộng thùng thình để vừa cho cả năm sau. Nhưng cháu không thích mặc lại, chúng không còn mốt nữa và bạn cháu sẽ nhận ra điều đó".

Mâu thuẫn kiểu này khá phổ biến: mẹ thì cho rằng bạn bè sẽ cười Michelle bởi vì cô bé mặc quần quá chật trong khi Michelle lại sợ các bạn sẽ phát hiện ra nếu cô bé mặc một chiếc quần hai năm liên tiếp.

Ai cũng cho rằng mình có lý và không quan tâm đến suy nghĩ của người khác.

Dưới đây là phương pháp nói chuyện giúp hai mẹ con tìm ra cách giải quyết.

MẸ: Mẹ con mình nhìn vấn đề này giống nhau hay khác nhau?

MICHELLE: Khác nhau, mẹ ạ.

MẸ: Mẹ không biết các bạn nghĩ sao khi thấy con ăn mặc như thế. Con có nhất thiết phải mặc quần áo quá chật và không phù hợp với mình như thế không?

MICHELLE: Con thấy chúng rất vừa đấy chứ. Tất cả các bạn gái đều mặc như vậy. Con không thích quần áo rộng.

MẸ: Thôi được. Con biết ở trường rõ hơn mẹ.

Nhưng kiểu trò chuyện này không thật sự hiệu quả. Khi lo lắng và quan tâm đến điều gì, chúng ta ít khi để ý đến ý kiến trái ngược của người khác. Trẻ con cũng vậy. Chúng ta có thể giúp trẻ nhận ra vấn đề của chúng mà không cần phải nặng lời. Michelle và mẹ bé biết rằng, mặc dù cả hai mẹ con đã đề cập nhiều lần về chuyện quần áo của Michelle, nhưng cả hai đều cần phải học cách lắng nghe nhau nhiều hơn nữa. Hai mẹ con không phải chờ lâu để nói lại chuyện này.

Michelle kể cho mẹ nghe về một cậu bạn khá nổi tiếng và luôn muốn giỏi hơn người khác trong khi Michelle lần nào cũng đạt điểm thi tốt hơn. Do đó, cậu ta không thích cô bé chút nào. Điều khiến Michelle buồn nhất là cậu ta tẩy chay cô bé. "Nhưng khi cháu nói với mẹ về chuyện này", Michelle nói: “Mẹ cháu cho rằng có thể đó là do lỗi của cháu. Chắc cháu đã kiêu căng hay khoe khoang về điểm số. Mẹ luôn nghĩ cháu có lỗi. Vậy nên từ giờ nếu có chuyện, cháu sẽ chỉ nói chuyện trước khi đi ngủ để mẹ không phàn nàn nữa”.

Mẹ chỉ muốn biết chắc là con gái không kiêu căng với bạn bè thôi. Mẹ muốn Michelle hiểu tại sao cậu bạn lại không chơi với bé. Mẹ bé nói: "tôi có thể giúp cháu hiểu được phản ứng của người khác”. Nhưng với Michelle, chữ "giúp" ở đây có nghĩa là mẹ đang chỉ trích cô bé và cho rằng bé có lỗi trong chuyện này.

Sau khi thử một cuộc nói chuyện khác, mẹ và Michelle đã giải quyết được vấn đề.

MẸ: Tại sao con nghĩ rằng vì mình được điểm cao hơn mà bạn không chơi với con?

MICHELLE: Bạn ấy nói con khoe khoang.

MẸ: Vậy làm sao bạn ấy biết con được điểm cao hơn?

MICHELLE: Con nghĩ là bạn ấy nhìn qua vai con.

MẸ: Cũng có thể. Còn lý do nào nữa không con gái?

MICHELLE: Có thể một bạn nào đó đã nói ạ.

MẸ: Đó cũng là một khả năng. Bây giờ suy nghĩ kỹ nhé. Liệu con có làm hoặc nói gì khiến bạn ấy biết con đã đạt điểm cao hơn không?

MICHELLE: À, cũng có thể là con đã cho bạn ấy xem bài. Con đạt điểm 10 môn Toán nên muốn bạn ấy ấn tượng về con.

MẸ: Ừ. Cũng có lý. Con đoán xem bạn ấy nghĩ gì khi con khoe bạn bài kiểm tra?

MICHELLE: Vậy là khoe khoang à mẹ?

MẸ: Con sẽ làm gì để bạn ấy chơi với con?

MICHELLE (im lặng một lúc): Con sẽ thân thiện với bạn ấy và không khoe khoang nữa ạ.

Lúc này mẹ bé đã giúp con gái hiểu lý do tại sao cậu bạn kia nghỉ chơi với cô bé. Bằng những câu hỏi thẳng thắn dưới dạng tìm kiếm thông tin, Michelle cảm thấy thoải mái hơn và nhận ra nguyên nhân của vấn đề. Cô bé không còn lo lắng mẹ sẽ phàn nàn hay chỉ trích nên sẽ chú ý lắng nghe hơn.

Chúng ta thường cho rằng trẻ không nghe lời người lớn. Vậy trẻ có thường nghĩ như vậy về chúng ta không?

Bất đồng quan điểm phổ biến ở nhiều gia đình. Trước hết, cha mẹ và con cái nên ngừng tranh luận vì tất cả đều chỉ đang nghĩ đến quan điểm riêng của mình. Khi mẹ Michelle học được cách nói chuyện với con gái để giải quyết vấn đề, cô nhận ra rằng: "Đôi lúc tôi nghĩ là mình đang lắng nghe con nói nhưng thực tế thì không". Lắng nghe người khác bằng thái độ nghiêm túc là điều cần thiết bởi vì ai cũng muốn được bày tỏ quan điểm của mình. Đến lúc đó cuộc nói chuyện mới thật sự bắt đầu.

Chúng ta thường cho rằng trẻ con không nghe lời người lớn. Vậy trẻ con có thường nghĩ như vậy về chúng ta không?

17. Trách nhiệm

"Phòng khách có phải là nơi con để đồ chơi không?"

Cô con gái bốn tuổi của bạn thường để đồ chơi bừa bãi. Bạn đã giải thích cho bé đồ chơi phải cất ở phòng riêng. Điều này bé cũng đã biết. Bạn cũng nói với con hàng nghìn lần là phải thu dọn đồ đạc sau khi chơi xong. Cho nên khi bé hỏi tại sao thì bạn tức giận quát lên: "Mẹ đã nói rồi!" hoặc "Đừng bao giờ hỏi mẹ một lần nữa!"

Để không vướng mắt với đống đồ chơi bừa bãi của con, một người hàng xóm khuyên bạn đưa con đến một cửa hàng và để cô bé chọn những chiếc túi nhiều màu đem về nhà. Bạn chỉ cho bé cái túi này dùng để đựng các đồ vật có hình khối, cái túi kia đựng bút và túi nữa đựng đồ chơi xếp hình. Nhưng sau hai tuần, mấy cái túi đựng xẹp lép còn đồ chơi vẫn bày la liệt ra sàn nhà. Lúc này, bạn giận sôi lên. Bạn quát: "Nếu con không dọn đồ chơi ngay bây giờ, mẹ sẽ cấm con đụng vào đồ chơi!"

Nhưng tất nhiên bạn không thể làm thế với con. Bạn nói vậy chỉ đơn giản vì không biết phải làm gì hơn nữa.

Bạn hãy thử giúp con hiểu là không nên để đồ chơi trong phòng khách. Audrey, mẹ của Shane sáu tuổi hỏi con trai sau khi bình tĩnh trở lại: "Chuyện gì sẽ xảy ra nếu con để đồ chơi ở phòng khách?"

Phản ứng đầu tiên của Shane là: "Con không biết”.

Audrey tiếp tục: "Mẹ tin là con biết đấy", cô nói.

Shane vẫn do dự: "Mẹ sẽ không cho con chơi đồ chơi nữa”.

Hình phạt này hoàn toàn có thể xảy ra, nhưng đó không phải là câu trả lời Audrey muốn. Sử dụng phương pháp giải quyết vấn đề, nhiều bậc cha mẹ cố gắng giúp con nghĩ đến hậu quả gây ảnh hưởng tới những người xung quanh hơn là hậu quả xảy ra với chính bản thân chúng. Lúc đầu, Audrey nôn nóng muốn con trả lời đúng câu cô

muốn nghe, nhưng cuối cùng cô đổi ý. Thay vào đó, cô nhẹ nhàng hướng dẫn con đi theo lối suy nghĩ của mình bằng việc đặt các câu hỏi kiểu như: "Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bà nội đến thăm và không nhìn thấy chiếc xe tải đồ chơi của con nên cứ thế bước vào phòng?"

Ngập ngừng một lát, Shane nói: “Bà có thể dẫm lên và làm vỡ chiếc xe ạ”. Đây vẫn chưa phải câu trả lời Audrey mong muốn, cô tiếp tục: "Còn chuyện gì khác nữa?". Shane suy nghĩ. Sau một hồi im lặng, bé nhìn mẹ và khẽ trả lời: “Bà có thể vấp và bị ngã ạ”.

Đây là điều Shane chưa từng nghĩ trước đó. Audrey tiếp tục:

"Bà sẽ cảm thấy thế nào nếu chuyện đó xảy ra?"

"Bà sẽ bực mình ạ", Shane trả lời, "và buồn nữa mẹ ạ”.

Giờ thì Aundrey lại hỏi: “Con sẽ cảm thấy như thế nào nếu chuyện đó xảy ra?"

Shane đáp: "Con cũng như thế mẹ ạ".

Lúc này, Audrey mới hỏi: “Vậy con có thể làm gì để không ai bị ngã và con không còn buồn hay bực mình nữa?"

Các câu hỏi như vậy không chỉ giúp trẻ quan tâm đến cảm giác của người khác mà còn của chính mình nữa. Và điều này khích lệ bé để đồ chơi vào đúng nơi quy định.

Khi chúng ta dọa hay giải thích hậu quả cho trẻ, chúng thường bỏ ngoài tai. Ngay từ lúc bốn tuổi, trẻ đã có thể trả lời các câu hỏi giúp chúng biết cách quan tâm tới người khác đồng thời điều chỉnh cảm xúc của chính mình. Bạn sẽ không bao giờ phải nhắc nhở trẻ để đồ chơi đúng nơi quy định nữa.

Ngại làm việc nhà

Con bạn có bao giờ "quên" đổ rác không? Có bao giờ bé kêu ca rằng có nhiều bài tập về nhà đến nỗi không có thời gian rửa bát? Hay có khi nào bé vứt quần áo lung tung mà không cất vào tủ?

Bạn sẽ phản ứng thế nào? Thông thường, bạn giao việc nhà cho trẻ bởi bạn nghĩ đấy là một cách tốt để con rèn luyện tính trách nhiệm giống như những gì bạn được học khi còn bé. Bạn cũng cần con phụ giúp việc nhà. Nhưng việc nhà đã thật sự trở thành vấn đề gây căng thẳng. Con bạn coi việc nhà như là trách nhiệm hơn là sự tự nguyện trong khi gấp quần áo hay đổ rác là những việc quá đơn giản!

Hãy sử dụng phương pháp giải quyết vấn đề dưới đây để giúp trẻ tự nguyện làm việc nhà:

• Để trẻ lựa chọn một công việc mà bé thành thạo và rèn luyện ngay từ nhỏ. Bé Benjamin bốn tuổi rất thích phân loại tất và cất ngăn kéo;

• Hãy đảm bảo việc nhà không ảnh hưởng đến thời gian học bài, chơi đùa hay các hoạt động quan trọng khác của trẻ;

• Tìm hiểu lý do tại sao bé luôn "quên" làm việc nhà. Bé Gail chín tuổi nghĩ rằng đổ rác là việc của anh trai. Khi mẹ hỏi Gail thích làm việc gì khác, cô bé nói muốn dọn bàn ăn;

• Để trẻ tự lập thời gian biểu làm việc nhà. Điều này sẽ giúp trẻ làm việc khoa học và bé sẽ thích hoàn thành các nhiệm vụ đã đặt ra. Nếu không kịp hoàn thành công việc đúng hạn, hãy hỏi con bạn phương hướng giải quyết. Ví dụ, nếu bé thật sự có rất nhiều bài tập toán khó và muốn làm xong trước, bé có thể ngâm bát đĩa vào bồn rửa cho đến khi hoàn thành bài tập toán. Bé cũng có thể trao đổi việc nhà với anh trai như bé dọn bữa tối còn anh rửa bát;

• Kiểm soát tốt việc nhà. Việc bạn yêu cầu con gái dọn căn phòng bừa bộn của bé sẽ khiến bé cảm thấy bị quá sức. Bé sẽ không biết bắt đầu từ đâu. Hãy hỏi bé thích làm việc nào trước và việc nào sau. Điều đó giúp bé sắp xếp thứ tự các công việc phải làm như nhặt tất, kê lại bàn học và dọn giường. Hoặc bạn hãy hỏi bé thích dọn từ đâu – ở góc cửa sổ hay nơi gần bé nhất hay cửa chính. Cách này khiến bé có cảm giác được làm chủ căn phòng vì bé có quyền quyết định làm gì và khi nào.

Mẹ của Will rất buồn khi cậu con trai mười tuổi luôn "quên" gấp quần áo. Mỗi lần nói chuyện với con, chị luôn cố gắng giữ bình tĩnh nhưng cuối cùng vẫn phải cằn nhằn với con. Điều này khiến mối quan hệ của hai mẹ con ngày càng xấu đi. Sau khi học cách nói chuyện với bé về cảm xúc, cô hỏi con trai: “Con nghĩ thế nào khi con về nhà và thấy quần áo vẫn treo trên móc?"

Will trả lời: "Con bực mình mẹ ạ". Lúc sau cậu bé ngập ngừng: "Con không thích gấp quần áo", Will thú nhận, "Đấy là việc của con gái. Con không thể làm việc khác ạ?"

"Con thích làm việc gì?", mẹ hỏi.

"Thu dọn bàn ăn ạ", Will trả lời.

Cuộc trò chuyện giúp hai mẹ con hiểu suy nghĩ của nhau. Quan trọng là mẹ bé hiểu rằng không phải chị muốn con gấp quần áo mà muốn dạy bé có tinh thần trách nhiệm.

Trách nhiệm là một kỹ năng sống quan trọng. Hãy rèn kỹ năng này cho trẻ ngay từ nhỏ. Những đứa trẻ biết tự hào và có ý thức về những thành quả của mình từ bây giờ sẽ luôn biết trân trọng những điều đó trong suốt cuộc đời.

"Tại sao con tôi lại hay quên?"

Một vài đứa trẻ hay "quên" làm việc bởi vì chúng thật sự không muốn làm, chẳng hạn như đổ rác hay dọn phòng. Những đứa khác lại quên những thứ mà chúng thật sự muốn và cần.

Dường như khó tránh khỏi những chuyện như vậy. Chỉ một ngày sau khi bạn mua cho con chiếc áo khoác mùa đông mới, đúng cái bé thích, bé đã để quên ngay ở trường. Hoặc trước ngày thi quan trọng, cô con gái lại để quên sách ở nhà. Một vài đứa trẻ vay bạn bè − có thể là một đô la − để ăn quà, mượn một quyển sách về đọc hay một cái bút rồi lại quên không trả cho đến khi bị nhắc nhở. Những đứa trẻ khác quên xin tiền để nộp đi tham quan với lớp hoặc quên đi tham quan.

Chúng ta cố gắng giải thích cho trẻ hiểu rằng trẻ sẽ bị mất áo khoác nếu để quên ở trường, rằng trẻ sẽ không làm được bài nếu không mang sách, hoặc bạn bè sẽ không tin tưởng nữa nếu chúng mượn đồ mà quên trả lại. Tuy nhiên, hầu hết trẻ con đều biết hết những điều này. Khi nghe chúng ta giải thích, trẻ sẽ không để tâm và lại tiếp tục quên.

Wynn, cậu con trai mười một tuổi của Perry sao nhãng đến mức cậu bé ngồi đọc báo mà quên mất đang đặt thức ăn trong lò vi sóng. Perry kể: "Buổi tối, khi tôi sờ đến cái lò vi sóng, tôi thấy bát súp của thằng bé vẫn còn ở đó"; "Thằng bé mải buôn chuyện với bạn bè và để quên sách ở nhà, sau đó cu cậu bị phạt vì không thể quay về lấy kịp". Ông nói thêm: "Tôi nghĩ bọn trẻ không thể làm nhiều việc cùng lúc như người lớn".

Carmen nói với tôi rằng cô con gái bảy tuổi, Monique còn đãng trí hơn cả Abbie mới có năm tuổi. Có thể do Monique phải chú ý đến nhiều việc hơn như bài tập về nhà, hoạt động ngoại khoá, hay nghĩ xem ai sẽ gọi điện cho cô bé vào giờ nghe điện buổi tối ở trường. Carmen bắt đầu nghĩ rằng cô cần phải dành nhiều thời gian hơn để rèn con trở thành người có tổ chức nhưng không biết phải bắt đầu từ đâu.

Nếu con bạn giống những đứa trẻ trên đây thì có một số cách có thể giúp bạn.

Thay vì nói với con những chuyện có thể sẽ xảy ra, hãy tìm thời gian thích hợp để hai mẹ con trò chuyện và hỏi trẻ: "Chuyện gì sẽ xảy ra nếu…".

con để quên áo khoác ở trường?"

con để quên sách trong ngăn kéo?"

con để quên sách mượn thư viện ở nhà bạn?"

con quên trả bạn đồ?"

Hầu hết trẻ đều nghĩ ra hậu quả của việc "quên" như bị mất áo khoác, hay không ôn tập để làm tốt bài kiểm tra, hoặc bị phạt nếu không trả sách đúng hạn và khiến bạn bè mất lòng tin.

Nếu con bạn không thể nghĩ ra những điều này, bạn hãy hướng dẫn con mà không cần thiết phải giải thích. Ví dụ, bạn hãy hỏi: “Chuyện gì sẽ xảy ra nếu ai đó không biết đấy là áo khoác của con và không thấy ai đến tìm?"; "Chuyện gì sẽ xảy ra nếu con phải làm bài mà lại quên mang sách?"

Khi con bạn lường trước được hậu quả, bạn hãy hỏi: “Con cảm thấy thế nào nếu xảy ra những chuyện như vậy?" Khi quan tâm đến cảm xúc cá nhân, con bạn sẽ dễ dàng nói đến vấn đề của mình hơn. Thay vì gợi ý, hãy để trẻ tự tìm ra câu trả lời.

Giờ hãy hỏi bé: “Con nên làm gì để lần sau nhớ mang về những đồ cần thiết (hoặc trả bạn những thứ đã mượn)?"

Victor, cậu học trò tám tuổi luôn quên mang sách đến trường, trả lời: “Con có thể ghi vào một tờ giấy là ’Kiểm tra bài tập về nhà ngày hôm nay và các bài kiểm tra nếu có‘ rồi dán lên trên tủ ạ”. Melanie mười tuổi thì thường quên trả sách cho bạn. Cô bé nghĩ là sẽ viết tên người bạn cho mượn sách và ngày giờ trả sách vào một tờ giấy.

Có thể việc này không có tác dụng ngay trong những lần đầu tiên. Nhưng khi tự mình nghĩ ra ý tưởng, trẻ sẽ hứng thú thực hiện hơn là bị người lớn đề nghị hay yêu cầu.

Điều này chính là những gì đã xảy ra với cô bé Riva năm tuổi. Cô bé thường quên đánh răng buổi tối, đặc biệt nếu con mèo của nhà Riva hay chị gái Riva cùng vào phòng tắm. Chúng sẽ đùa nghịch hay nói chuyện với nhau, thậm chí đến mức Riva chẳng buồn đụng đến kem đánh răng. Khi mẹ hỏi Riva sẽ làm gì để nhớ đánh răng, cô bé trả lời: “Con sẽ dán vào gương một bức tranh có hàm răng, mẹ ạ”. Riva tự vẽ bức tranh và tất cả mọi người đều rất thích thú. Bức tranh khá buồn cười nhưng đúng là cô bé không còn quên đánh răng nữa.

Để trẻ tự suy nghĩ và tìm ra giải pháp cũng là cách giúp bạn thay đổi tính chất của cuộc nói chuyện. Bạn không tập trung vào những việc mà trẻ quên, ngược lại gợi cho trẻ biết làm thế nào để nhớ được. Kết quả là, trẻ sẽ cảm thấy tự hào về khả năng của mình.

"Con hãy tự làm một mình!"

Có bao giờ con bạn vòi vĩnh bạn rót nước hoa quả, nướng bánh, cắt đồ ăn, cài cúc áo và thậm chí rưới nước sốt cà chua lên hamburgur cho bé hay không? Bé có kêu than mình không thể làm được bài tập về nhà ngay cả khi chưa thèm lấy sách ra khỏi ba lô không?

Và phản ứng của bạn là gì? Bạn có cằn nhằn, kiểu như "Con hãy tự làm đi!" hay bạn bất lực vì quá mệt mỏi nên làm hộ con cho xong chuyện?

Nhiều bậc cha mẹ không nhận ra chính họ làm vấn đề trở nên rắc rối bằng việc thay con làm mọi thứ khi chúng còn bé. Trẻ cần được học hỏi và trau dồi tính tự lập chứ không phải tự nhiên mà có. Chúng ta hãy xem cha mẹ của Toby đã giúp con từ bỏ thói quen ỷ lại như thế nào khi cậu bé tám tuổi.

Thay vì cứ nói đi nói lại, hay không ngừng giải thích tại sao Toby nên tự làm các việc của mình, họ nghĩ ra một trò chơi có tên gọi "Hãy xem tôi có thể tự làm những gì."

Đầu tiên, họ đề nghị Toby nêu ra ba thứ mà bé muốn bố mẹ làm hộ. Hai người hứa sẽ giúp con nhưng trước hết họ muốn Toby tự làm ít nhất một việc. Toby nói rằng bé sẽ rót nước hoa quả.

Toby từng bước làm quen với công việc này. Đầu tiên là lấy nước hoa quả trong tủ lạnh, sau đó mang ra bàn. Cậu bé cười và hỏi: "Nếu con làm đổ thì sao ạ?"

Bố mẹ không nói gì, chăm chú xem bé rót nước hoa quả. Khi Toby làm xong, cậu bé cười rạng rỡ và thích thú nhâm nhi cốc nước hoa quả.

Buổi tối hôm đó, Toby nhờ bố mẹ đóng nắp ba lô. Thay vì quát con: "Hãy tự làm đi!" như trước đó, bố mẹ chỉ nhắc cậu bé nhớ lại trò chơi. Toby thay đổi tâm trạng ngay và hào hứng nói: “Vâng ạ, con sẽ tự làm được”.

Mặc dù mất nhiều thời gian để dạy Toby tự làm bài tập về nhà nhưng không phải không thu được kết quả gì. Một hôm, Toby có một bài tập lịch sử yêu cầu tìm hiểu về Tổng thống Mỹ Abraham Lincoln. Toby không mấy hứng thú với môn lịch sử và thế là cậu bé lờ đi. Nhưng bố Toby đã gợi ý cậu bé một câu hỏi rất hay: "Đáp án nào sau đây là đúng về Tổng thống Abraham Lincoln? − Ông là Chủ tịch thứ mười của Công ty Thuốc lá Mỹ, Tổng thống thứ mười hai của Puerto Rico, hay Tổng thống thứ 16 của nước Mỹ?"

Toby cười vang bởi vì cậu bé biết rõ câu trả lời: “Ông ấy là Tổng thống thứ mười sáu của nước Mỹ, bố ạ!"

Thấy con có vẻ hào hứng, bố hỏi tiếp: “Ông đã làm những việc gì quan trọng trong thời gian làm tổng thống? Con có thể tìm câu trả lời trên mạng Internet”.

"Bố làm hộ con được không?" Toby đề nghị. Nhưng sau đó cậu bé mỉm cười và nói: "Thôi được. Con có thể tự làm”. Bố nán lại xem Toby tìm thông tin và sau đó hai bố con trao đổi về những thông tin tìm được trên mạng Internet. Cuối cùng, Toby có thể tự mình hoàn thành bài tập.

Một vài đứa trẻ có thói quen dựa dẫm khi luôn hỏi bố mẹ về đồ đạc mà mình vứt lung tung. Nếu con bạn cũng như vậy, hãy cố gắng giúp trẻ tin tưởng vào bản thân bằng cách hỏi: “Hôm nay con chơi với búp bê ở đâu?". Nếu vẫn chưa làm trẻ nhớ ra, hãy hỏi tiếp: "Con có chơi với búp bê ở đâu nữa không?". Nếu tiếp tục thất bại, bạn nên hỏi: “Con nghĩ mình nên làm gì bây giờ cho đến khi mẹ tìm ra búp bê cho con?"

Một đứa trẻ khoảng bốn tuổi có thể trả lời: “Con sẽ vẽ ạ”. Lúc này, bạn đừng tiếc gì mà không khen "Con mẹ giỏi quá”. Mặc dù chưa tìm thấy búp bê nhưng cô bé cũng đã học được một điều rằng bạn

không phải lúc nào cũng giúp đỡ bé ngay lập tức. Và trong khi đợi, cô bé có thể tự mình nhớ ra chỗ để búp bê.

Để giúp trẻ tự lập, không nên để trẻ quá phụ thuộc vào chúng ta. Và hạt giống tự lập được gieo trồng ngay từ khi trẻ còn ở lớp mầm. Khen ngợi những kỹ năng mới, khuyến khích trẻ rèn luyện chăm chỉ để chúng hiểu rằng phạm lỗi là điều hoàn toàn bình thường. Những đứa trẻ tự mình giải quyết được khó khăn hàng ngày của cuộc sống ngay từ bây giờ sẽ dũng cảm đối mặt với thử thách trong tương lai.

Tôi có nên cho con mình tiền tiêu vặt không?

Hồi còn nhỏ, tôi vẫn thường được bố mẹ cho một khoản tiền tiêu vặt hàng tuần. Số tiền được nhận tuỳ theo độ tuổi chứ không phụ thuộc vào việc tôi có làm việc nhà hay không. Tuy nhiên, một vài bậc cha mẹ coi số tiền tiêu vặt như là một cách trả công cho con làm việc nhà. Những người khác lại chỉ cho con tiền khi chúng xin (trong trường hợp bọn trẻ dùng tiền vào mục đích hợp lý).

Mỗi cách làm đều có những ưu và nhược điểm riêng. Dưới đây là một số điều các bậc cha mẹ nên lưu tâm khi cho tiền con mình.

Nếu cho con một khoản tiền tiêu vặt định kỳ hàng tuần:

• Con bạn có thể tiết kiệm để mua những thứ chúng thật sự cần, được học cách quản lý tiền và lập kế hoạch chi tiêu;

• Con bạn sẽ không xin thêm tiền vì chúng biết mình sẽ nhận được bao nhiêu và vào lúc nào.

Tuy nhiên, nếu bọn trẻ muốn mua một thứ đắt tiền, bạn sẽ phải cho con thêm tiền mà không tính đến ảnh hưởng xấu của việc này: đó là khiến trẻ suy nghĩ sai lầm rằng tiền thật dễ kiếm.

Nếu bạn cho con tiền để chúng làm việc nhà (lau dọn phòng, giúp làm bếp, gấp quần áo…), con bạn sẽ:

• Biết quý trọng đồng tiền;

• Hiểu được rằng muốn có tiền phải lao động;

• Ít tiêu tiền bừa bãi hơn;

• Có ý thức trách nhiệm hơn.

Tuy nhiên, điều này có nghĩa là bạn phải trả tiền cho những công việc mà đáng lẽ là nghĩa vụ mà con cái phải làm với tư cách một thành viên trong gia đình. Do đó, con bạn sẽ nảy sinh tính ích kỷ, chỉ làm việc nhà khi cần tiền và không quan tâm đến gia đình. Đây thật sự không phải là mục đích mà bạn muốn giáo dục con mình.

Nếu bạn cho con tiền khi bọn trẻ làm việc tốt, con bạn sẽ:

• Cư xử tốt hơn;

• Biết quý trọng đồng tiền.

Tuy nhiên, những hành vi ứng xử và thái độ của con bạn sẽ bị chi phối bởi động cơ được tiền và phần thưởng chứ không phải xuất phát từ tình cảm chân thành.

Dưới đây là những suy nghĩ của trẻ về vấn đề này.

Alicia chín tuổi cho rằng tiền tiết kiệm giúp cô bé học toán tốt hơn: "Cháu cộng trừ số tiền mình có và quyết định xem sẽ tiêu bao nhiêu". Kelly mười hai tuổi cũng thừa nhận lợi ích của việc này: "Tiết kiệm tiền giúp cháu biết mình thật sự thích một món đồ nhiều như thế nào”. Nhưng Danette lại ngại tiêu tiền vì: "Nếu cháu tiêu hết tiền bây giờ, biết đâu sẽ có thứ mới hơn và đắt hơn mà cháu muốn thì sao”. Còn Gary, tám tuổi nói: "Cháu sẽ không bỏ tiền để mua những thứ "độc hại”. Gary muốn nói tới những CD trò chơi hay âm nhạc chứa những hình ảnh bạo lực, không phù hợp với lứa tuổi, kể cả khi cậu bé có đủ tiền mua. Tuy nhiên, bé nói thêm: "Nhưng cháu sẽ vẫn mua những thứ lặt vặt khác".

Edward, mười tuổi, được bố mẹ cho tiền khi làm việc nhà hàng tuần, nói rằng cậu bé sẵn sàng làm thêm để dành tiền mua những thứ

mình thích: "Cháu sẽ rất vui nếu có những thứ đó”.

Mẹ của Marcy mười một tuổi chọn cách thứ ba, nghĩa là cho con tiền ăn quà ở trường và đi xem phim với bạn, nhưng chỉ khi cô bé làm tốt các việc được giao như dọn phòng riêng, làm bài tập về nhà và ngoan ngoãn ở trường. Mẹ bé nói sẽ vẫn cho tiền ngay cả khi Marcy phạm những lỗi nhỏ. Nhưng, nếu như thường xuyên bị nhắc nhở chuyện rửa bát, mẹ sẽ không cho Marcy tiền nữa.

Tôi hỏi Marcy nghĩ gì về chuyện này, cô bé chỉ nói: "Cháu sẽ luôn cố gắng làm việc thật tốt. Cháu không muốn khi xin tiền mẹ lại nói: "Không được. Con chưa xứng đáng được đi xem phim vì vẫn quên làm việc nhà”.

Nếu thỉnh thoảng bạn không cho con tiền thì cũng không sao cả. Theo quan điểm của tôi, không nên lạm dụng việc dùng tiền thưởng hay hình phạt để bắt trẻ "làm việc tốt".

Hai bé Kendra và Felicia mười tuổi đều nhận tiền tiêu vặt hàng tuần không giống những cách kể trên. Hai đứa cố gắng ghi thật nhiều điểm tốt bằng cách làm việc nhà hoặc đi học, đi ngủ đúng giờ. Felicia và Kendra rất thích ý tưởng này. Kendra nói: "Cháu không còn cảm thấy áy náy khi tự nhiên nhận tiền của bố mẹ nữa. Cháu sẽ để dành tiền. Vì bố mẹ muốn cháu là một người có trách nhiệm”.

Trong trường hợp của Danette, vì cô bé không dám tiêu số tiền đã tiết kiệm được nên bạn có thể cho bé tiền mua những thứ lặt vặt, ít nhất cũng trong một khoảng thời gian nhất định. Bằng cách này, bé sẽ chi tiêu thoải mái hơn và dần dần không còn phải đắn đo hay do dự khi tiêu tiền tiết kiệm.

Không có khái niệm hoặc đúng hoặc sai hoàn toàn trong việc quản lý tiền bạc đối với con cái. Vấn đề không phải ở chỗ bạn cho con tiền như thế nào mà quan trọng chúng biết quý trọng và sử dụng đồng tiền đó ra sao.

18. Trường học, Bài tập về nhà, Học tập

Ai làm bài tập về nhà?

Con gái bạn có một bài tập toán về nhà khó đến nỗi cô bé không thể giải được. Bé đã nhờ bạn giúp đỡ.

Cậu con trai của bạn đang cuống lên vì không hoàn thành kịp báo cáo đọc sách. Cậu bé đề nghị bạn làm hộ một phần rất nhỏ. Bạn nghĩ sao?

Như bao bà mẹ khác, bạn sẽ rất sẵn lòng giúp con. Theo nhà nghiên cứu Chritine Nord, những đứa trẻ được bố mẹ giúp đỡ trong học tập thường học giỏi hơn những đứa ít được cha mẹ quan tâm. Nhưng thay vì giúp con ngay lập tức, bạn hãy suy nghĩ nên giúp bé như thế nào. Bé học được điều gì khi bạn làm hộ bài tập như thế?

Hãy xem xét kỹ mục đích của mình. Thực ra không quá khó để "dụ" con bạn hứng thú với việc làm bài tập về nhà. Có rất nhiều cách để giúp con hoàn thành tốt công việc.

Nếu bé kêu ca bài tập về nhà thật tẻ nhạt, bạn có thể thay đổi cho sinh động hơn. Hãy đề nghị bé cùng bạn chuẩn bị bữa tối và hai mẹ con cùng thảo luận về sự khác nhau giữa một phần tư thìa cà phê và một nửa thìa cà phê. Nếu bé nhỏ tuổi quá, hãy đặt mỗi bên trái, phải của chiếc bàn hai quả táo và để bé tự đếm. Tiếp đó, để bé tự chọn đồ vật khác đặt lên bàn. Nếu con bạn đang học phép trừ, hãy lấy đi một vài đồ vật và yêu cầu bé đếm số còn lại. Bạn áp dụng phương pháp giải quyết vấn đề bằng những câu hỏi như: "một cộng hai có bằng một cộng một không?" "Tàu hoả có giống xe hơi không? Chúng khác nhau như thế nào? Bạn kết hợp hay phân loại câu hỏi phụ thuộc vào khả năng tiếp thu của trẻ. Sau đây là một vài ý kiến khác.

Bạn có thể kết hợp khái niệm cụ thể, như số học với ngôn từ chỉ cảm xúc để hỏi:

"Con thích một cái bánh pizza (giơ một ngón tay lên) hay hai cái bánh pizza (giơ hai ngón tay) hơn?"

"Con thích mua một que, năm que hay mười que kem?"

"Con thấy tự hào nhất khi tập violon trong bao lâu: ba năm, 51 tuần; ba năm, mười bốn tháng; ba năm, 371 ngày hay bốn năm, một tháng?”

Bạn cũng có thể sáng tạo trò chơi với các môn học khác. Ví dụ, thấy con đang học địa lý, bạn có thể hỏi: "Thành phố nào không có trong danh sách sau đây và tại sao? Spring-field, Harrisburg, Albany hay Philadelphia?" Nếu học về lịch sử, bạn có thể hỏi: "Con hãy nêu tên ba người làm tổng thống sau năm 1950 và một người làm tổng thống trước năm đó”. Những câu hỏi thử thách kiểu này giúp trẻ hứng thú học hơn.

Bất kể môn học nào đều có thể được xem là bài tập để trẻ thực hành kỹ năng giải quyết vấn đề. Bạn hãy kiểm tra khả năng suy luận hậu quả của trẻ, một trong những yếu tố cực kỳ quan trọng để giải quyết vấn đề cũng như để áp dụng vào các nghiên cứu xã hội bằng cách đặt câu hỏi: "Điều gì sẽ xảy ra nếu...

Quân lính của Washington không tuân lệnh ông khi họ đi qua Delaware?"

Martin Luther King Jr. không bị ám sát?"

Các thành phố không có chính quyền?"

Hay thảo luận về chiến dịch đòi nhân quyền của Martin Luther King Jr. thông qua những câu hỏi giúp giải quyết vấn đề:

"Mục đích của ông ấy là gì?"

"Ông đã làm những gì để đạt được mục đích?"

"Ông gặp những trở ngại gì? Ông tiến hành những bước tiếp theo như thế nào?"

"Mất bao lâu để kết thúc toàn bộ chiến dịch?"

"Một nhà lãnh đạo nhân quyền ngày nay có thể làm gì để tiếp tục đạt được mục đích đó?"

Có một cách mà tôi tin cha mẹ và con cái sẽ hứng thú với các môn học ở trường là dựa trên một trò chơi khá phổ biến có tên “Trò chơi ghi nhớ”. Khi còn nhỏ chắc bạn cũng đã chơi tìm hình bằng cách tráo những chiếc thẻ có hình động vật hay đồ vật được đặt úp xuống. Bạn hãy làm những chiếc thẻ tương tự có hình ảnh phản ánh nội dung môn học của con bạn ở trường. Nhưng thay vì tạo ra hai bộ thẻ giống nhau, hãy tạo ra những cặp thẻ để kiểm tra kiến thức của trẻ. Ví dụ, nếu con bạn đang học phép nhân, hãy làm một chiếc thẻ đề số 12 và một chiếc thẻ đề "4x3”. Khi bé lật lên, đó sẽ là một cặp. Bạn có thể áp dụng trò chơi này với bất kỳ môn học quan trọng nào của trẻ.

Nhờ trò chơi này mà một cậu bé chín tuổi đã rất hào hứng làm bài tập về nhà. Cảm thấy tự hào và chút gì đó thử thách, bé đã không nhờ bố mẹ giúp đỡ mà muốn tự mình cố gắng.

Khi bạn sáng tạo, điều đó cũng khuyến khích con bạn sáng tạo theo. Bằng việc hướng dẫn nhưng không làm hộ bài tập, một nhiệm vụ hàng ngày của bé, bạn đã cho bé thấy cảm giác được quan tâm, nhờ vậy hứng thú hơn với môn học. Đồng thời giúp bé hiểu được là bạn rất tin tưởng bé sẽ tự mình hoàn thành xuất sắc công việc.

Nên làm bài tập về nhà vào lúc nào?

Rất nhiều gia đình gặp phải vấn đề liên quan đến bài tập về nhà của con trẻ. Các bậc cha mẹ vẫn thường xuyên phải nhắc nhở chúng làm bài tập về nhà, có khi còn mắng mỏ. Bọn trẻ cứ hứa rồi lại để đấy. Nhiều lúc đã đến giờ đi ngủ mà con bạn vẫn chưa làm xong bài tập về nhà, thậm chí còn chưa bắt đầu làm nữa. Bạn phải làm sao đây?

Dưới đây là những gì mà mẹ Louise đã yêu cầu và thậm chí đe nẹt cô con gái Darnell bảy tuổi về chuyện làm bài tập.

MẸ: Darnell, con đi học về được hơn một tiếng rồi mà vẫn chưa bắt đầu làm bài tập là sao hả? Không có ti vi, bạn bè gì hết cho tới khi nào con làm xong bài tập.

DARNELL: Mẹ ơi, con sẽ làm mà!

MẸ: Hôm nào con chả nói thế. Mẹ muốn con làm ngay bây giờ. Nếu không, con sẽ bị thầy giáo phạt và không theo kịp bạn bè ở lớp.

Vấn đề ở chỗ Lousie đã đe dọa, ra lệnh chứ không phải là trò chuyện với con gái. Sau đây là cuộc đối thoại của hai mẹ con khi cô đã biết sử dụng phương pháp giải quyết vấn đề để khích lệ Darnell làm bài.

MẸ: Darnell, tối nay con có những bài tập nào?

DARNELL: Môn chính tả, toán và khoa học ạ.

MẸ: Con muốn làm môn nào trước?

DARNELL: Có lẽ con sẽ học chính tả trước.

MẸ: Ngoan lắm, con sẽ học môn đấy trước hay sau khi ăn?

DARNELL: Sau khi ăn, mẹ ạ.

MẸ: Được rồi, con sẽ làm gì sau khi làm xong bài chính tả?

DARNELL: Con sẽ đi chơi ạ.

MẸ: Ừ, thế con làm môn toán trước hay sau đó?

DARNELL: Con sẽ làm trước ạ.

MẸ: Thế còn môn khoa học?

DARNELL: Sau khi ăn tối, mẹ ạ.

MẸ: Darnell giỏi lắm, con đã tự lập kế hoạch học tập được rồi đấy.

Rõ ràng đây là một khởi đầu rất tốt. Khi con bạn lập một kế hoạch riêng giống như bé Darnell, bạn có thể hỏi thêm vài câu như:

"Con định học môn toán trong bao lâu?"

"Con sẽ làm gì nếu cần thêm thời gian làm toán?"

"Con sẽ nói hay làm gì nếu bạn gọi đến đúng lúc con đang làm toán?"

Và, nếu như con bạn đã đủ lớn để xác định thời gian cho từng việc thì bạn nên hỏi:

"Con định học môn tiếp theo lúc mấy giờ?"

Trẻ ở độ tuổi lên bảy rất thích lập kế hoạch riêng. Bằng cách này, chúng cảm thấy có trách nhiệm cần phải thực hiện kế hoạch đó.

Khi trẻ lớn hơn, chúng sẽ lập kế hoạch cho những công việc phức tạp hơn. Bé Amelia mười một tuổi phải viết một báo cáo về một sự kiện lịch sử trong hai tuần, và cô bé có thói quen "nước đến chân mới nhảy". Mẹ càng nhắc nhở Amelia việc đó, cô bé càng không nghe. Sau đây là những câu hỏi mà mẹ bé áp dụng để giải quyết vấn đề này:

"Khi nào con phải nộp báo cáo?"

"Con làm báo cáo trong bao nhiêu ngày?"

"Con định làm cái gì trước tiên?"

"Con nghĩ sẽ mất bao lâu để hoàn thành báo cáo?"

"Thế con phải làm những gì?"

Chia những công việc phức tạp thành từng công việc nhỏ, thu xếp thời gian cho từng công việc nhỏ sẽ làm giảm tối đa stress và cảm giác quá tải. Amelia nhận ra rằng cô bé phải tìm hiểu những vấn đề liên quan đến chủ đề của mình trên Internet và ở thư viện, ước tính thời gian cho mỗi việc và tổng thời gian hoàn thành. Cô bé dùng lịch để tính ngày cần cho mỗi công việc và thu xếp thời gian để làm các bài tập cũng như các hoạt động khác. Với cách làm này, cô bé làm bài tập của mình tốt hơn, hoàn thành công việc đúng thời hạn và có thể ngủ ngon trước khi nộp bài. Chỉ cần cố gắng và được hướng dẫn, con bạn hoàn toàn có thể hoàn thành tốt công việc.

Khi con bạn biết phân bổ thời gian hợp lý cho từng việc, bé sẽ thấy dễ dàng học được các kỹ năng tổ chức, quản lý thời gian hay rèn luyện đức tính trách nhiệm… Điều này không chỉ giúp bé thích đi học mà còn là nền tảng để đạt được thành công sau này.

Nuôi dưỡng tình yêu đọc sách

Ngay cả khi còn nhỏ, chưa biết đọc, có thể trẻ vẫn rất yêu sách. Nếu con bạn sắp bước vào độ tuổi đến trường, và bạn thường đọc sách cho bé, bé sẽ rất thích giọng đọc, nét mặt và thái độ của bạn khi đọc. Bé nghe thấy từ ngữ và nhìn thấy tranh vẽ. Sự kết hợp giữa tình cảm ấm áp và việc đọc sách giúp trẻ gắn bó hơn với bạn, hình thành ở trẻ tình yêu đọc sách và giúp trẻ thành công trên con đường học tập.

Dưới đây là một số phương pháp bạn có thể sử dụng để khơi dậy tình yêu sách ở trẻ.

Hãy để trẻ tự chọn cuốn sách mà bé muốn đọc. Cùng bé đi thư viện, tới nhà sách và chọn lựa sách sẽ tạo ra một khoảng kết nối quan trọng cho bạn và bé.

Khi chọn sách, hãy đọc qua toàn bộ nội dung, tránh ngắt quãng để trẻ hiểu câu chuyện đang đến đoạn nào. Sau đó, đọc lại câu chuyện một lần nữa dưới vai người giải quyết vấn đề. Hãy hỏi trẻ về cảm xúc của từng nhân vật khi một chuyện gì đó xảy ra với họ, rồi đặt ra câu hỏi: “Con đã bao giờ cảm thấy như vậy chưa?”. Nếu có bất kỳ

chi tiết nào minh họa cho cảm xúc của nhân vật, bạn hãy để trẻ chỉ ra nó và tự mình biểu diễn các nét mặt “buồn”, “tức giận”, “vui mừng”. Sau đó, bạn hãy tiếp tục với câu hỏi: “Nhân vật khác phải làm gì để nhân vật này cảm thấy tốt hơn?”.

Chẳng hạn, trong cuốn sách kinh điển Alexander và một ngày kinh khủng, đáng sợ, không tốt chút nào và vô cùng tồi tệ (Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day) của Judith Viorist, mẹ Alexander đưa cậu bé tới nha sĩ và nha sĩ phát hiện cậu có một chiếc răng bị sâu. Lúc đó, bạn hãy hỏi trẻ về cảm xúc của Alexander và tìm hiểu xem bé có suy nghĩ tương tự khi đi khám nha sĩ không. Bạn cũng có thể biết trẻ nghĩ gì khi đặt ra câu hỏi “Điều gì khiến con cảm thấy đây là một ngày kinh khủng, đáng sợ, không tốt chút nào và vô cùng tồi tệ?”.

Còn với những câu chuyện có tình tiết xung đột giữa anh chị em ruột, bạn bè hoặc bố mẹ và con cãi (tình tiết thường thấy ở những câu chuyện viết cho lứa tuổi sắp đi học), bạn có thể đọc lại câu chuyện và dừng lại ở những chi tiết khác nhau để giúp trẻ nhận thức cảm xúc của các nhân vật, cách thức giải quyết vấn đề và những sự kiện liên quan đến cuộc đời nhân vật. Hãy hỏi trẻ những câu hỏi như:

“Nhân vật trong truyện giải quyết vấn đề như thế nào?”

“Theo con, giải quyết như thế có được không?”

“Nhân vật đó có thể làm gì khác không?”

“Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn ấy làm như vậy?”

Các cuốn sách Những chú gấu Berenstain (Berenstain Bears) là bước đệm tuyệt vời để mở đầu câu chuyện về cảm xúc của con người và cách giải quyết vấn đề. Chẳng hạn, trong cuốn sách Cuộc cãi vã của những chú gấu Berenstain (The Berenstain bears get into a fight), sau cuộc cãi vã, gấu anh và gấu em ngồi im lặng, quay lưng lại với nhau. Sau khi đặt ra những câu hỏi trên, bạn có thể hỏi trẻ

nếu điều tương tự xảy ra với bé, bé sẽ cảm thấy thế nào; theo bé, người anh cảm thấy ra sao; và bé sẽ làm gì để giải quyết vấn đề.

Ngoài các câu hỏi đặt ra cho một em bé đang tập đọc sách, bạn hãy thu hút trẻ ở độ tuổi lớn hơn suy nghĩ về những câu chuyện mà bé thích bằng cách nêu ra những câu hỏi kiểu như:

"Theo con, tại sao bạn gái trong câu chuyện lại hành động như vậy?"

"Có thể còn lý do nào khác không?"

"Ở trường con, có bạn nào làm vậy không?"

"Tại sao con lại cho rằng bạn ấy làm như vậy?"

"Theo con, nên nói gì hay làm gì để bạn ấy không làm như vậy nữa?"

Nếu bất kỳ chi tiết nào trong câu chuyện trên từng xảy ra với bạn, hãy chia sẻ kỷ niệm, suy nghĩ và cảm xúc khi đó với trẻ. Chẳng hạn, sau khi bé Maura mười một tuổi đọc Harry Potter, bé và mẹ đã trò chuyện rất lâu về việc thế nào là một đứa trẻ mồ côi, về gia đình của họ và việc họ cảm thấy may mắn thế nào khi có nhau. Khi con bạn trưởng thành và biết cách tự đọc sách, thì bạn vẫn nên dành thời gian đọc sách với trẻ. Thêm vào đó, hãy phát triển việc này. Bạn và trẻ có thể thay nhau đọc (trên thực tế, nhiều trẻ vẫn thích được đọc sách cho nghe).

Dành thời gian để đọc sách với trẻ sẽ chứng minh cho trẻ thấy với bạn, đọc sách cũng là một hoạt động. Sử dụng sách để mở đầu câu chuyện giúp bạn và trẻ tìm hiểu những điều thầm kín và rất quan trọng của nhau mà bình thường có lẽ cả hai khó có thể biết được.

Để nuôi dưỡng tình yêu đọc sách của trẻ, ngoài phương pháp trên, bạn còn có thể khuyến khích trẻ sử dụng nội dung sách như một bước đệm mở đầu cho những câu chuyện của riêng bé. Bạn hãy bắt đầu bằng cách hướng dẫn bé sáng tạo ra một cái kết mới cho câu

chuyện vừa đọc như một cách giúp bé có cái nhìn mới về các nhân vật. Bằng cách này, trẻ sẽ biết mình sẽ cảm thấy thế nào nếu tình huống truyện xảy ra. Yêu thích những câu chuyện do người khác viết ra khơi nguồn cảm hứng cho trẻ sáng tạo ra những câu chuyện của riêng mình. Điều này mang lại cho trẻ cơ hội tổ chức lại suy nghĩ và cảm giác về những sự vật, hiện tượng quan trọng. Nếu muốn, trẻ có thể đọc câu chuyện của mình cho cả gia đình nghe để bạn biết trẻ đang nghĩ gì. Không chỉ có thế, việc tự tạo ra một câu chuyện của riêng mình sẽ mang lại cho trẻ cơ hội nghĩ, tổ chức và diễn đạt quan điểm của mình tới khán giả quan trọng nhất: bản thân trẻ.

Dạy toán qua các môn thể thao

Bạn và trẻ có cùng say mê bóng đá hay bóng chày không? Có thể các môn bóng đá, bóng rổ, hay khúc côn cầu hấp dẫn bạn hơn đối với trẻ nhưng thể thao là một cách kích thích tuyệt vời sự hứng thú với toán học của trẻ, một cảm giác tương tự như khi trẻ ghi điểm, chạy đến đích, hay làm bàn.

Ý tưởng này xuất hiện khi tôi ghé thăm một lớp năm có rất nhiều học sinh yếu môn toán. Đó là năm 1983, năm các tuyển thủ đội 76 của Philadenphia giành vị trí quán quân trong giải vô địch bóng chày. Các em thức suốt đêm để ăn mừng chiến thắng, hào hứng kể tôi nghe những con số liên quan đến đội bóng, đặc biệt là các cầu thủ trụ cột. Con số các em đưa ra không chỉ là số điểm mỗi cầu thủ ghi trong trận chung kết mà còn là số điểm mà từng người ghi được trong mỗi mùa bóng. Vô cùng ngạc nhiên trước sự am hiểu tuyệt vời của các em, tôi nhủ thầm: “Ai dám nói rằng những đứa trẻ này không thể học chứ?”

Sau khi không khí lắng lại, tôi đặt ra những câu hỏi toán học, có kèm thêm các từ thể hiện cảm xúc (đây là một yếu tố quan trọng trong phương pháp giải quyết vấn đề). Tôi gắn các câu hỏi của mình với đội bóng 76: “Em sẽ thấy vui sướng hơn khi cả tám lần, đội 76 ghi được năm trừ hai mươi điểm hay khi ghi được bốn cộng mười sáu trừ sáu điểm? Khi bày trò với các con số, tôi cũng đưa thêm những chi tiết thú vị vào theo khái niệm “từ một cách trở lên” (đây cũng là một phần trong phương pháp giải quyết vấn đề. Chẳng hạn với một

cú bóng có thể mang lại hoặc hai điểm hoặc ba điểm, và một cú ném tự do sau tiếng còi là một điểm, tôi đặt ra câu hỏi “Đội 76 có thể ghi sáu điểm theo bao nhiêu cách?”. Tôi viết những câu hỏi dạng này lên bảng, rồi chia lớp thành những nhóm nhỏ, và yêu cầu các em cùng nhau giải bài toán. Không phải tất cả các câu trả lời đều đúng nhưng sự vui sướng và nhiệt tình của các em không hề giảm bớt. Ngay cả thầy giáo của các em cũng không tin nổi. Và từ đó trở đi, sau khi nội dung thể thao được đưa vào rất nhiều bài học, hầu hết các em đều tiến bộ hơn trong môn toán.

Nếu bạn và trẻ đều thích bóng đá, bạn có thể gắn môn thể thao yêu thích này vào toán học qua các câu nói như “Một đội bóng có thể ghi bàn theo năm cách”. Rồi sau đó, yêu cầu trẻ kể tên càng nhiều cách ghi bàn càng tốt và với mỗi cách đó, cầu thủ có thể ghi bao nhiêu bàn.

Hãy đưa ra các đáp án của riêng bạn và khuyến khích trẻ tự đặt ra câu hỏi. Bạn có thể muốn làm điều này trong bữa ăn tối hoặc trong giờ giải lao giữa hiệp. Nếu bóng chày là môn thể thao yêu thích của bạn, bạn có thể đặt ra những câu hỏi như “Có bao nhiêu cách để một đội ghi được 2 điểm trong một lần đánh bóng?”, “Con có nghĩ đến những cách hiếm khi xảy ra như tình huống một cầu thủ ném bóng ném một cú mạnh, một cú cản hay đội bạn phạm lỗi không?”.

Trẻ rất thích tìm hiểu những cách ghi điểm của một đội bóng. Mỗi trò chơi mà bạn và trẻ cùng nhau xem rất có ý nghĩa và môn toán có thể trở nên thú vị hơn nhiều khi gắn vào các môn thể thao như vậy.

Người cha: Thành tố quan trọng trong thành công học tập của trẻ

Khi nói đến thành công trong học tập, người cha dường như tạo ra sự khác biệt rất lớn. Theo nhà báo Christine Nord, một cuộc nghiên cứu nhắm vào hơn 20 nghìn đứa trẻ đã chứng minh rằng loại trừ các yếu tố thu nhập, sự giáo dục của cha mẹ, chủng tộc và nhóm dân tộc, những đứa trẻ nào được cha quan tâm nhiều đến việc học tập sẽ đạt được nhiều điểm A hơn, tích cực hoạt động ngoại khóa hơn, thích đi học và ít khả năng lưu ban hơn. Xác suất xảy ra giữa bé trai và bé gái là bằng nhau.

Các nghiên cứu không thể giải thích chắc chắn tại sao sự tham gia của người cha lại có vai trò quan trọng đến vậy trong thành công học tập của trẻ. Có thể, trẻ muốn học thật tốt để làm vui lòng cha và cả chính các em nữa. Cũng có thể, thời gian gần gũi đã củng cố mối liên kết giữa cha và con. Sự tham gia của người mẹ trong quá trình học tập của con cũng là một yếu tố rất quan trọng. Khi trẻ có cả cha và mẹ, sự kết hợp này trở nên linh hoạt hơn.

Các nhà nghiên cứu chứng minh rằng người cha tham gia vào những lĩnh vực khác trong cuộc đời của con ngay từ khi con còn thơ bé có nhiều khả năng tham gia các hoạt động và công việc ở trường. Dưới đây là một số cách đặc biệt cha có thể dùng để sự hiện diện của họ được biết đến và đánh giá cao trong quá trình học tập của con trẻ:

• Ghé đến trường thăm con, dù chỉ là thỉnh thoảng, và luôn sẵn sàng giúp đỡ. Dành 30 phút nán lại lớp học của con hay ở sân chơi trong giờ nghỉ cũng có thể tác động rất lớn đến thành tích của con ở trường;

• Làm điều gì đó cho lớp của con như lập một cái bảng tin chẳng hạn;

• Sẵn sàng hướng dẫn cho một cháu nhỏ khi cháu cần giúp đỡ;

• Sẵn sàng đi cùng với lớp của con;

• Nói chuyện với giáo viên của con về việc bạn có thể giúp con mình theo những cách đặc biệt để nâng cao kết quả học tập, và phát triển nhận thức xã hội và tình cảm của cháu.

Bạn sẽ thu được những kết quả rất lớn nếu có thể làm theo bất kỳ gợi ý nào trong những gợi ý nói trên. Đầu tiên, bạn sẽ biết những điều trẻ được học ở trường. Bạn cũng có thể gặp được bạn bè của trẻ. Cuối cùng, với tất cả những thông tin cụ thể này, bạn sẽ hiểu được môi trường học tập của trẻ, tiếp xúc với cô giáo và bạn bè của con, bạn sẽ đứng ở một vị trí thuận lợi hơn để giúp con mình lên kế

hoạch giành được những thắng lợi thực tế và hướng dẫn con cách giành được.

Người cha tham gia như thế nào khi trẻ làm bài tập về nhà? Nhiều người cha mà tôi có cơ hội tiếp xúc thường kiểm tra bài tập về nhà của trẻ để xem trẻ đã hoàn thành chưa và chỉ ra bất kỳ lỗi nào có thể để yêu cầu trẻ làm lại. Một số người cha khác lại kể cho tôi nghe cách họ từng bước hướng dẫn con mình hoàn thành các bài tập toán hay khoa học: Một người cha nói: "Con trai tôi phải làm chậm lại. Cháu luôn muốn trả lời câu hỏi ngay lập tức, và nếu không biết trả lời thế nào, cháu lại muốn tôi nhắc. Vì thế, tôi yêu cầu cháu giải thích rõ vấn đề. Điều này sẽ giúp cháu suy nghĩ lại về những gì cháu đang làm. Giống như các phương trình, tôi đưa cháu đi từ bước 1 sang bước 2, giúp cháu bắt đầu. Và điều này thay đổi tốc độ làm bài của cháu". Người cha này đã giúp con mình nghĩ về cách lên kế hoạch và hoàn thành các bài tập khoa học. Ông nói về những tài liệu cần dùng, giúp con biết nên dùng những tài liệu này khi nào và ở đâu, bước tiếp theo cần làm gì. Sau đó, ông nói thêm: "Nếu tôi cho cháu câu trả lời ngay, không những cháu sẽ không biết cách tìm ra chúng mà cháu còn không thể cảm thấy vui vẻ và tự hào khi tìm ra câu trả lời".

Một người cha khác lại giúp cô con gái mười tuổi Gwendolyn làm bài tập toán về nhà bằng các cùng bé xem lại các công thức và giúp bé sử dụng chúng để giải toán. Trong suốt một buổi như vậy, Gwendolyn ngay lập tức bắt đầu trò chơi giáo viên, giảng giải những quy luật và các bước cho một nhóm bạn tưởng tượng. Đầy tự hào, bé giải thích: "Bởi vì cháu là người giỏi nhất nên cháu sẽ dạy lại các bạn ấy những gì cha cháu đã dạy. Khi cháu không thể giải thích được một điều gì đó, cháu sẽ hỏi lại cha. Rồi cháu lại giải thích lại cho Dumbo cho đến khi bạn ấy hiểu cách làm. Việc này khiến cháu cảm thấy mình rất giỏi". Tôi hỏi Gwendolyn điều này giúp cháu như thế nào, cô bé cười và nói: "Khi cháu dạy Dumbo, cháu phải thật chậm và kiên nhẫn. Cháu có thể học theo đúng tốc độ đó. Không có bài kiểm tra nào, không có áp lực nào". Tôi lại hỏi liệu điều này có ích không khi cô bé làm bài tập về nhà thật và Gwendolyn trả lời: "Nó khiến cháu thích môn Toán hơn và cháu có thêm những người

bạn mới nữa, những bạn có vấn đề tương tự ấy ạ. Sau khi cháu thử dạy cho bạn bè tưởng tượng của mình, cháu có thể dạy cho các bạn thật của cháu".

"Nếu tôi cho cháu câu trả lời ngay, không những cháu sẽ không biết cách tìm ra chúng mà cháu còn không thể cảm thấy vui vẻ và tự hào khi tìm ra câu trả lời".

Beatrice Wright, giờ đã là người lớn, kể lại cha cô đã ảnh hưởng đến quãng thời gian trưởng thành của cô như thế nào: "Mẹ tôi luôn ở đó nhưng khi cha tôi tham gia, có điều gì đó thật đặc biệt. Bố thường trông có vẻ mệt mỏi và kiệt sức khi trở về nhà sau giờ làm. Nhưng bố lại luôn pha trò khi chúng tôi ngồi làm bài tập về nhà. Bố luôn hỏi tôi về những thứ tôi học ở trường và tôi phải tra cứu thông tin trong phần bách khoa toàn thư của cuốn từ điển (Hồi đó, nhà tôi chưa có máy tính). Và sau mười hay mười lăm phút làm bài, bố dường như lại khỏe khoắn trở lại. Bố đã làm mới nguồn năng lượng của mình.Tất cả những người cha tôi gặp dường như đều có nguồn năng lượng đó và luôn thể hiện điều đó."

Có rất nhiều cách để một người cha tham gia vào việc học tập của con trẻ. Trong cuốn sách này tôi đã nêu ra một số cách nhưng trên thực tế vẫn còn rất nhiều cách khác. Việc bạn làm gì không quan trọng. Quan trọng là bạn làm điều đó như thế nào. Người cha càng tham gia nhiều khiến người con cũng càng tham gia nhiều. Và tất cả mọi người đều có lợi từ việc đó.

LỜI KẾT

Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ mang đến cho các bạn những giải pháp để dạy trẻ biết giải quyết vấn đề, bộc lộ suy nghĩ và cảm xúc; giúp trẻ phát triển những mối quan hệ lành mạnh ở trường cũng như trong gia đình và rèn luyện những kỹ năng sống cần thiết để thành công trong tương lai. Khi các bạn cân nhắc kỹ càng những lựa chọn của mình hàng ngày, suy nghĩ các giải pháp cho từng vấn đề, con bạn cũng có thể học cách đưa ra những giải pháp của riêng chúng. Trong thế giới phức tạp hiện nay, hơn bao giờ hết, trách nhiệm của chúng ta không chỉ dừng lại ở việc trang bị cho trẻ các kỹ năng cần thiết để đưa ra những quyết định đúng đắn mà còn rèn cho trẻ tính tự lập và chủ động áp dụng những kỹ năng này vào cuộc sống.

Tôi rất mong cuốn sách với những câu chuyện giáo dục thú vị và sinh động sẽ có mặt trong gia đình các bạn. Mọi phản hồi xin gửi về:

Khoa Tâm lý học

Đại học Drexel

245 N.15th Street MS 626

Philadelphia, PA 19102

Các bạn cũng có thể liên hệ với tôi theo số điện thoại 215-762-7205, địa chỉ email: mshure@drexel.edu hoặc thông qua website: www.thinkingchild.com. Rất mong nhận được ý kiến đóng góp của các bạn.

Table of Contents